Die gymnastischen
Freiübungen
nach dem System P. H. Lings

reglementarisch dargestellt

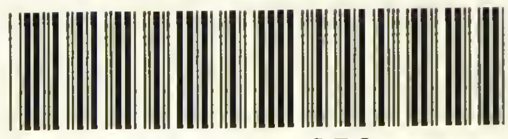
von

Hg. Rothstein.

Mit 54 erläuternden Figuren.

Berlin.
E. H. Schroeder,
Unter den Linden 23.
1853.

Preis 20 Sgr.
Bei Partien von 12 Exemplaren an 15 Sgr. pro Exemplar.



Die gymnastischen

Freiübungen

nach dem System P. H. Lings

reglementarisch dargestellt

von

Hg. Rothstein.

Mit 54 erläuternden Figuren.

Berlin.
E. H. Schroeder,
Unter den Linden 23.
1853.



Vorwort.

Schon in seinem größeren gymnastischen Werke*), welches die Bestimmung hatte, das System der Ling'schen Gymnastik wissenschaftlich darzustellen oder so z. s. die Theorie derselben, hatte der unterz. Verf. in der Allgem. Einleitung S. LXVI. angedeutet, daß es in seiner Absicht liege, gelegentlich einzelne Zweige oder Uebungsarten jener Gymnastik auch für den unmittelbar prakt. Gebrauch in der Form s. g. prakt. Leitfaden oder Reglements ꝛc. für Solche zu bearbeiten, welche gar keine oder nur eine flüchtige Bekanntschaft mit dem prakt. Betrieb der rationellen Gymnastik zu machen Gelegenheit fanden. Der Unterzeichnete glaubte jedoch, dergl. Bearbeitungen verschieben zu müssen, bis jene wissenschaftliche Arbeit, von welcher bis jetzt nur die vier ersten Abschnitte erscheinen konnten, vollendet herausgegeben sei.

Wiederholte und zwar von den verschiedensten Seiten her an den Unterz. ergangene Aufforderungen und Wünsche haben ihn jedoch bestimmt, zunächst wenigstens die Freiübungen in der vorhin erwähnten Weise zu bearbeiten. Unterzeichneter fand sich hierzu jetzt um so mehr bewogen, als mittlerweile, ohne sein Vorwissen, einige von ihm an Andere gewährte

---

*) „Die Gymnastik, nach dem System des nordischen Gymnasiarchen P. H. Ling dargest. v. Hg. Rothstein. Berlin 1847—1851."

Abschriften der reglementarischen Darstellung andernorts fragmentarisch u. nicht auf die rechte Weise veröffentlicht wurden*).

Was nun die vorliegende reglementarische Darstellung der Ling'schen Freiübungen betrifft, so mag sie zwar immerhin als eine selbstständige Schrift aufgenommen werden; aber der unterz. Verf. kann sie seinerseits doch nur als Supplement zu seinem größeren Werke betrachten, weil er sich in der vorliegenden Schrift jedes tieferen Eingehens in die Begründung der darin dargestellten Bewegungsformen, Anordnungen, Betriebsregeln rc. enthalten mußte, eine Begründung, die eben in jenem größeren Werke zu suchen ist.

Diese Rücksicht war es auch, welche den Verf. bestimmte, in vorliegender Darstellung überall da, wo ihm eine Bezugnahme auf die Theorie der Gymnastik unerläßlich oder räthlich schien, diese Beziehung durch eine Hinweisung auf das „System der Gymnastik" — womit das Eingangs angeführte Werk bezeichnet sein soll — anzudeuten.

Diejenigen, welche dem größeren Werke des Verfassers bei übrigens beifälliger Aufnahme desselben, doch ein detaillirtes Eingehen in den prakt. Betrieb der gymnast. Uebungen gewünscht haben, mögen jetzt aus vorliegender Schrift ersehen, welche übergroße Ausdehnung jenes Werk hätte erhalten müssen und wie so ganz die Uebersicht u. der Gang der wissenschaftlichen Darstellung verloren oder gestört worden wäre, wenn jener Wunsch auch nur für einen, geschweige denn für alle Zweige der Gymnastik hätte realisirt werden sollen.

Berlin im Dezember 1852.

Hg. Rothstein.

---

*) In der Zeitschrift: „Der Turner" Jahrg. 1852, Nr. 15. 16. u. 17., sowie auch in besonderen zu Berlin 1852 erschienenen „Commandotafeln."

Inhalt.

Gymnastische Freiübungen.

Die gymnastischen

Freiübungen

nach dem System P. H. Lings

reglementarisch dargestellt

von

Hg. Rothstein.

Mit 54 erläuternden Figuren.

Berlin.
E. H. Schroeder,
Unter den Linden 23.
1853.



Vorwort.

Schon in seinem größeren gymnastischen Werke*), welches die Bestimmung hatte, das System der Ling'schen Gymnastik wissenschaftlich darzustellen oder so z. s. die Theorie derselben, hatte der unterz. Verf. in der Allgem. Einleitung S. LXVI. angedeutet, daß es in seiner Absicht liege, gelegentlich einzelne Zweige oder Uebungsarten jener Gymnastik auch für den unmittelbar prakt. Gebrauch in der Form s. g. prakt. Leitfaden oder Reglements ꝛc. für Solche zu bearbeiten, welche gar keine oder nur eine flüchtige Bekanntschaft mit dem prakt. Betrieb der rationellen Gymnastik zu machen Gelegenheit fanden. Der Unterzeichnete glaubte jedoch, dergl. Bearbeitungen verschieben zu müssen, bis jene wissenschaftliche Arbeit, von welcher bis jetzt nur die vier ersten Abschnitte erscheinen konnten, vollendet herausgegeben sei.

Wiederholte und zwar von den verschiedensten Seiten her an den Unterz. ergangene Aufforderungen und Wünsche haben ihn jedoch bestimmt, zunächst wenigstens die Freiübungen in der vorhin erwähnten Weise zu bearbeiten. Unterzeichneter fand sich hierzu jetzt um so mehr bewogen, als mittlerweile, ohne sein Vorwissen, einige von ihm an Andere gewährte

---

*) „Die Gymnastik, nach dem System des nordischen Gymnasiarchen P. H. Ling dargest. v. Hg. Rothstein. Berlin 1847—1851."

Abschriften der reglementarischen Darstellung anderorts fragmentarisch u. nicht auf die rechte Weise veröffentlicht wurden*).

Was nun die vorliegende reglementarische Darstellung der Ling'schen Freiübungen betrifft, so mag sie zwar immerhin als eine selbstständige Schrift aufgenommen werden; aber der unterz. Verf. kann sie seinerseits doch nur als Supplement zu seinem größeren Werke betrachten, weil er sich in der vorliegenden Schrift jedes tieferen Eingehens in die Begründung der darin dargestellten Bewegungsformen, Anordnungen, Betriebsregeln ꝛc. enthalten mußte, eine Begründung, die eben in jenem größeren Werke zu suchen ist.

Diese Rücksicht war es auch, welche den Verf. bestimmte, in vorliegender Darstellung überall da, wo ihm eine Bezugnahme auf die Theorie der Gymnastik unerläßlich oder räthlich schien, diese Beziehung durch eine Hinweisung auf das „System der Gymnastik" — womit das Eingangs angeführte Werk bezeichnet sein soll — anzudeuten.

Diejenigen, welche dem größeren Werke des Verfassers bei übrigens beifälliger Aufnahme desselben, doch ein detaillirtes Eingehen in den prakt. Betrieb der gymnast. Uebungen gewünscht haben, mögen jetzt aus vorliegender Schrift ersehen, welche übergroße Ausdehnung jenes Werk hätte erhalten müssen und wie so ganz die Uebersicht u. der Gang der wissenschaftlichen Darstellung verloren oder gestört worden wäre, wenn jener Wunsch auch nur für einen, geschweige denn für alle Zweige der Gymnastik hätte realisirt werden sollen.

Berlin im Dezember 1852.

*) In der Zeitschrift: „Der Turner" Jahrg. 1852, Nr. 15. 16. u. 17., sowie auch in besonderen zu Berlin 1852 erschienenen „Commandotafeln."

Hg. Rothstein.

Inhalt.

Gymnastische Freiübungen.



Einleitung.

§. 1. Unter Freiübungen werden im System der Gymnastik von Ling alle diejenigen Uebungen verstanden, welche ohne Benutzung von Gerüsten und Geräthen oder irgend welcher technischer Apparate und Vorrichtungen ausgeführt werden, im Unterschied zu den Rüstübungen, bei welchen man sich der Gerüste 2c. (als Masten, Schwebebäume, Taue, Leitern, Voltigirböcke, Stäbe, Hanteln 2c.) bedient. — Die Uebenden finden in den Freiübungen durchweg auf dem natürlichen Erdboden oder auf dem Fußboden geschlossener Räume (Säle, Hallen, Corridors 2c.) ihren Stützpunkt und bewegen sich, ohne irgend ein Geräth zu benutzen. Bei einer gewissen Klasse von Freiübungen erfolgen die Bewegungen zwar unter noch anderweitiger Stützung; indessen wird diese doch nicht durch technische Apparate oder andere äußerliche Mittel bewirkt, sondern sie ist eine lebendige Stützung, bewirkt durch wechselseitige Handanlegung 2c. der Uebenden selbst. Diese lebendigen Stützungen haben hier überdies noch eine andere Bedeutung als die, den Stützpunkt oder eine Fixirung der Glieder zu bewirken. (S. mehr darüber weiter unten sub III.)

§. 2. Der Endzweck der rationellen Gymnastik umfaßt zwar mehr, aber soweit derselbe in der harmonischen, das physische und psychische Leben des Menschen umfassenden Ausbildung des heranreifenden oder des noch nicht allseitig in seiner Entwickelung vorgeschrittenen Menschen zu suchen ist, kann durch die Freiübungen allein schon dieser Zweck erreicht werden. Jedenfalls sind diese Uebungen, wie sie hier dem Ling'schen Systeme gemäß dargestellt werden, weit mehr als ein bloßes ABC der gymnastischen Ausbildung und mehr als bloße Vorübungen zu Rüstübungen. (Vergl. noch hinten sub VI. A.) Sie sind zunächst ein eben so wesentlicher als selbstständiger Zweig der pädagogischen Gymnastik. Die Heilgymnastik bedient sich ihrer ebenfalls, namentlich in der Nachkur oder Behandlung der Reconvalescenten. In der Wehrgymnastik erscheinen sie als Ringe-Uebungen, und die ästhetische Gymnastik besteht lediglich in Freiübungen *).

Abgesehen davon, welchem besonderen Zweige der gesammten Gymnastik die unterschiedenen Arten von Freiübungen zugehören, so bestehen sie ihrer Gesammtheit nach 1. in Gliederbewegungen auf der Stelle und zwar ohne wechselseitige Stützung; 2. in Bewegungen von der Stelle, ebenfalls ohne jene Stützung; 3. in Bewegungen mit Stützung; 4. in Ringe-Uebungen, und 5. in Uebungen aus der ästhetischen Gymnastik.

---

*) Zur bessern Verständniß des oben Gesagten vergleiche man das „System der Gymnastik" u. a. Abschnitt II. §. 1. bis §. 11. §. 73. §. 81. u. a. m. — Uebrigens sei hier darauf aufmerksam gemacht, daß die mit Recht so viel gerühmte griechische Gymnastik mit Ausnahme sehr weniger anderer Uebungen nur in Freiübungen bestand und die Resultate derselben bei den Griechen mögen beweisen, was durch die Freiübungen allein zu erreichen ist.

§. 3. Die gymnastischen Uebungen bestehen in Leibesbewegungen. Alle Leibesbewegungen erfolgen in Raum u. Zeit, und gymnastische unter bestimmten Raum- u. Zeitformen.

In der Form liegt das Bildende der Uebung und zwar nicht nur in Beziehung auf die unmittelbare Leiblichkeit, sondern auch in Beziehung auf das Psychische u. Geistige des Menschen und auf dessen praktische Lebenszwecke.

Die herabhängenden Arme gedankenlos in beliebiger Weise emporheben und in die Luft ausstrecken, ist keine Kunst u. hat nichts Bildendes; aber die Arme in genau bestimmter Richtung, mit genau bestimmter Geschwindigkeit emporstrecken u. dabei ihre unterschiedenen Glieder (Ober- u. Unterarm, Hand u. Finger) in genau bestimmter Weise sich bewegen lassen, das ist eine bildende Uebung, bei welcher, abgesehen von der genau anzugebenden physiologischen Wirkung auf jene Leibesglieder (ihre Kräftigung ꝛc.) zugleich der Raum- u. Zeitsinn des Individuums sich übt u. ausbildet. — Blos recht weit u. hoch springen zu lernen, dazu bedarf es nicht einer besonderen gymnastischen Anleitung; aber in zweckmäßiger Weise, mit geringstem Kraftaufwand und größter Sicherheit und zugleich in schöner Form springen zu können, ein genau gegebenes Maß im Sprunge einzuhalten ꝛc., das lehrt die Gymnastik und darin liegt das physisch und psychisch Bildende der Springe-Uebungen.

§. 4. Die Raumformen der gymnast. Freiübungen ergeben sich zunächst aus der räumlichen Gliederung des menschl. Körpers und der durch seine anatomische Einrichtung bedingten Gliederbeweglichkeit. — Das Nähere hierüber muß nachgesehen werden in dem „System der Gymnastik" Abschnitt I. sub A., sowie in Abschn. II. in der dort aufgenommenen Bewegungslehre, namentlich sub B. c. §. 53. ꝛc., wo das Formelle der allgem. gymnast. Bewegungslehre abgehandelt ist.

Es sei aus dem zuletzt erwähnten Abschnitt hier nur Folgendes hervorgehoben:

Diejenige Stellung, welche der Körper eben inne hat, indem er eine bestimmte Bewegung ausführt, heißt die Ausgangsstellung für diese Bewegung. — Die Ausgangsstellungen können von unendlich verschiedenen Formen sein; bei den Freiübungen z. B. die Grundstellung, Spreizstellung, Schrittstellung, Schlußstellung, Streckstellung 2c.

Die Grundstellung ist die gewöhnliche, völlig aufrechte Stellung mit dicht aneinanderstehenden Fersen u. rechtwinkeliger Stellung der Füße. — Die Schlußstellung unterscheidet sich von der vorigen nur dadurch, daß die Füße mit ihrem inneren Rande aneinander geschlossen sind. — Die Spreizstellung erhält man durch Seitwärtsstellen der Füße, so daß sich ein Zwischenraum zwischen ihnen befindet. — Die Schrittstellung entsteht durch Vorsetzen oder auch Zurücksetzen des einen Fußes; die Streckstellung durch lothrechtes Emporstrecken der Arme 2c. — Zusammengesetzte Ausgangsstellen ergeben sich aus zweien oder mehreren einfachen, wie z. B. die Streckschlußstellung, bei welcher die Arme in der Streck-, die Füße in der Schlußstellung stehen.

Aber die Raumformen gymnast. Bewegungen ergeben sich auch noch aus anderen als den vorhin erwähnten Bestimmungen. Es gilt dies namentlich von denjenigen Freiübungen, bei welchen sich der Uebende von der Stelle fortbewegt und wobei nun die Richtung, der Weg oder die Bahn der Fortbewegung unter verschiedenen Formen erscheinen und Raumfiguren bilden kann.

So kann man z. B. bei Gang- und Laufübungen sich auf gerader Linie, oder auf Kreislinie, Schlangenlinie 2c. fortbewegen, und jede dieser besonderen Fortbewegungsbahnen hat auch ihr besonders Charakteristisches für den bildenden Zweck der Uebungen. Die größte Mannichfaltigkeit so entstehender Raumformen ergiebt sich dann, wenn eine größere Anzahl von Uebenden sich

gemeinsam nach einer leitenden Formbestimmung bewegt und wobei die Uebenden in ihrer Gesammtheit als ein taktisch gegliedertes Ganzes sich bewegen, Gruppirungen bilden, Evolutionen ausführen ꝛc.

Die genaue Angabe der bei den Freiübungen vorkommenden Raumformen ergiebt sich übrigens unmittelbar aus der vorliegenden reglementarischen Darstellung derselben.

§. 5. Was nun die Zeitformen betrifft, so ist darüber im Allgemeinen Folgendes zu bemerken.

Schon in der Darstellung der allgem. gymnast. Bewegungslehre Lings*), wo von dem Rhythmus u. Tempo der Bewegungen die Rede ist, wurde schließlich gesagt, daß es nicht ein bloßes Gleichniß sei, wenn man die Tempobewegungen der Leibesglieder einer artikulirt gesprochenen Rede analog setze, denn es bestehe die Artikulation der Worte beim Sprechen wirklich in Tempobewegungen gewisser Muskeln u. Skelettheile. Jede Sylbe, die ausgesprochen wird, sei ein Tempo u. jedes ausgesprochene Wort eine Tempobewegung, u. würden mehrere hintereinander folgende Worte (wie z. B. in der Deklamation) nach einem bestimmten metrischen Gesetze ausgesprochen, so würden die Bewegungen der Sprachorgane rhythmische Bewegungen. — Für beide Bewegungsgruppen: für die Sprachbewegungen wie für die Gliederbewe-

---

*) S. d. „System der Gymnastik" II. Abschn. — Dort ist jedoch von dem Rhythmischen gymnastischer Bewegungen nur in kurzen Andeutungen gesprochen, weil darüber geeigneten Orts erst im Abschnitt V. das Nähere zu sagen war. Da dieser Abschnitt aber noch nicht erschienen ist und nur erst im Concept vorliegt, so sei aus demselben hier das Nöthigste über die Zeitformen aufgenommen.

gungen gelten daher rücksichtlich der ästhetischen Zeitformen gleichermaßen die Gesetze der Metrik.

Die metrische Behandlung der Sprache ist sattsam bearbeitet und in allem höheren Sprachunterricht (einschließlich der Deklamation) Gegenstand der Ausbildung. In Betreff der Gliederbewegungen dagegen ist das Metrische bisher theils gar nicht, theils nur sehr dürftig ein besonderer Gegenstand der gymnast. Ausbildung gewesen und es ist ein besonderer Vorzug der Ling'schen Gymnastik, dieses Bildungsmoment in ebenso rationeller Weise erfaßt und benutzt zu haben, wie alle in der Gymnastik liegenden*).

§. 6. Fortsetzung: Tempo ist Zeitmaß. In dem Ganzen u. Allgemeinen der Bewegung spricht es sich aus in deren Geschwindigkeit. Dieselbe ist stets eine relative, eine nur beziehungsweise Bestimmung; denn das Langsam drückt ebensowohl eine Geschwindigkeit aus, wie das Schnell, und dieselbe Bewegung, die man in einer Beziehung eine langsame nennt, kann in anderer Beziehung sehr wohl eine schnelle sein. Soll die Geschwindigkeit eine gewisse Bestimmtheit erhalten, so muß eine bestimmte Maßeinheit ebenso nothwendig zum Grunde gelegt werden, wie für die Vorstellung von der räumlichen Größe eine Maßeinheit nöthig ist. — Die gewöhnlichste Zeitmaßbestimmung ist die astronomische. Durch die Gewohnheit der fortwährenden Anwendung dieser Zeitmaßbestimmung auf die Geschwindigkeit alltäglich vorkommender Bewegungen bildet sich ein gewisses Zeitgefühl in einem Jeden mehr oder weniger bestimmt aus, so daß hiernach selbst die subjektive Vorstellung von dem Langsam und dem Schnell überhaupt sich ziemlich übereinstimmend bei allen Menschen vorfindet.

---

*) In Deutschland kommt in Beziehung auf oben erwähntes Bildungsmoment die Spieß'sche Turnkunst der Ling'schen Gymnastik am nächsten.

§. 7. Fortsetzung: Mit der allgemeinen Unterscheidung des Tempo, als langsames oder schnelles, ist es aber in den gymnast. Leibesbewegungen nicht abgethan. Ganz abgesehen zunächst von der Folgeordnung u. der Zusammengehörigkeit einer bestimmten Leibesbewegung mit vorangehenden u. nachfolgenden, so erweisen sich selbst die allermeisten scheinbar einfachen Leibesbewegungen für sich genommen, z. B. ein Schritt, ein Sprung, ein Fechterausfall 2c. in sich schon als eine aus einfacheren Elementen zusammengesetzte Bewegung.

So z. B. erweist sich der einfachste Sprung zusammengesetzt aus einer Hebung der Fersen, einer Fuß- und Kniegelenksbeugung 2c. zum Ansatz des Sprungs; demnächst weiter aus einem kräftigen Strecken jener Gelenke 2c. zum Abschnellen; und endlich aus einem abermaligen Beugen und Strecken der resp. Glieder zur Vollendung des Sprungs, d. h. zur Wiedereinnahme der aufrechten Stellung. — In der scheinbar so einfachen Bewegung des Sprungs treten also bei näherer Betrachtung sofort drei deutlich unterschiedene Hauptmomente nacheinander auf und jedes dieser Momente besteht dabei wieder aus unterscheidbaren kleineren Momenten. Es kann daher für eine vollständige u. klare Auffassung des Sprungs nicht genügen, an ihm nur die größere oder geringere Geschwindigkeit, mit welcher er im Ganzen erfolgt, ins Auge und in den Sinn zu fassen, sondern es müssen auch die in seiner Bewegung sich unterscheidenden Momente sowohl rücksichtlich ihrer zeitlichen Aufeinanderfolge, als auch rücksichtlich ihres gegenseitigen Tempoverhältnisses erkannt werden.

Diese Erkenntniß und zugleich das darauf beruhende ästhetische Verständniß einer Leibesbewegung ist durch den Glied- u. Gelenkbau des menschl. Körpers und dessen Mechanik bedingt. — Sehr passend bezeichnet die anatomische Terminologie das Gelenk durch den Ausdruck Artikulation. Artikel (articulus) ist das Glied; Artikulation: Gliederung, eine Unterscheidung wesentlich zusammengehöriger Glieder.

So ist nun jede vollkommen einfache Leibesbewegung nur die, in welcher sich nur Ein Glied, ein Artikulus bewegt, wie analog in der Sprache die Sylbe u. das einsylbige Wort für sich ausgesprochen. Wie nun in der Sprache ein zusammengesetztes Wort, ein Satz, eine ganze Rede nur durch eine artikulirte Aussprache zum verständlichen, bestimmten u. klaren hörbaren Ausdruck des Gedankeninhalts werden kann, so auch kann jede zusammengesetzte Leibesbewegung sich nur dann als eine unverworrene, bestimmte u. ihrem Zwecke entsprechende erweisen, wenn sie mit der gehörigen Artikulation vollzogen wird.

§. 8. Fortsetzung: Da nun rücksichtl. der Zeitform jede einfache Bewegung, wie jede ausgesprochene Sylbe einen in sich geschlossenen Zeitraum, ein bestimmtes Zeitmaß oder Tempo umfaßt, zusammengesetzte u. aufeinanderfolgende Bewegungen aber zeitlich aus den in ihnen enthaltenen, zusammentreffenden einfachen bestehen: so umfaßt auch jede zusammengesetzte Bewegung u. Folgereihe von Bewegungen (wie jedes zusammengesetzte Wort 2c.) ebensoviele aufeinanderfolgende Tempos, und die Unterscheidung derselben nach ihrer Aufeinanderfolge wird in der Gymnastik durch den Ausdruck „Tempozählung" bezeichnet. Jede Leibesbewegungen in ihre Tempos eintheilen zu können, ist eine unerläßliche Forderung an jeden rationellen Gymnasten.

Es kann hier nicht näher nachgewiesen werden, wie viel Erzieherisches u. Bildendes in einer solchen Handhabung der gymnastischen Uebungen liegt. Das aber muß im Allgemeinen hervorgehoben werden, daß nur auf diesem Wege die Form u. Bedeutung der Bewegungen in den Uebenden zum Bewußtsein gelangen kann und wirklich gelangt, und das Ueben ein bewußtes Thun wird. Hierin aber liegt weiter der Grund, aus welchem die gymnast. Leibesübungen nicht nur ein Bildungsmittel für den Leib allein, sondern auch für Sinn u. Geist werden u. der Geist

befähigt wird, den Leib zu beherrschen, mit dem Willen jedes Glied, wie es geschehen soll, zu regieren.

§. 9. Fortsetzung: Das Zeitmaß ist nun aber aus noch einem besondern Gesichtspunkt für die gymnast. Freiübungen zu betrachten. — Faßt man nämlich den Zusammenhang einer ganzen Reihe von Bewegungen ins Auge, sei es, daß ein u. dieselbe Bewegung nach einem bestimmten Zeitgesetz repetitorisch zur Ausführung kommt, oder sei es, daß verschiedenartige Bewegungen nach einem solchen Gesetz sich aneinanderschließen, so tritt nun als ein bestimmendes Moment der Rhythmus ein, die Bewegungen sind rhythmische u. die Bewegungstempos erscheinen als Taktglieder.

Als ein ganz einfaches Beispiel kann das militairische Marschiren (mehr oder weniger selbst jedes Gehen) dienen. Es besteht aus einer einzigen Hauptbewegung, aus dem repetitorisch ausgeführten Schritt, der aber, weil er wechselseitig von beiden Füßen ausgeführt wird, als Doppelbewegung erscheint, welche in ihren Wiederholungen die Bewegung des Gehens hervorbringt u. ins Besondere, bei Einhaltung desselben Zeitmaßes für beide Füße und für die Wiederholungen, zu einem rhythmischen Gehen, zu einem Marschiren wird. Jeder Schritt ist ein Tempo, ein Taktglied, dessen Abschluß in das Niedersetzen des fortbewegten Fußes, oder kurz: in den „Tritt" fällt.

Die besondern rhythmischen Verhältnisse beim Gehen u. Marschiren, so wie überhaupt bei allen fortschreitenden Fußbewegungen 2c. ergeben sich der Anschauung entweder schon daraus, daß das Auge den einen Fuß vorzugsweis verfolgt u. die Bewegung des andern gleichsam nur als begleitende betrachtet, wodurch — wenn auch nur imaginär — die Tritte des erstern Fußes als die schwerern oder kräftigeren ins Auge fallen; oder mannichfaltiger auch dadurch, daß in der That die

Tritte des einen Fußes, oder überhaupt gewisse Tritte besonders markirt oder accentuirt werden, z. B. durch wirklich stärkeres Auftreten, oder durch längeres Verweilen des Fußes auf dem Boden, oder durch irgend welche Correspondenzbewegungen anderer Leibesglieder (Aneinanderschlagen der Hände, Neigungen des Oberkörpers ɩc.). — Hierdurch nun entstehen rhythmische Zeitfiguren, die sich in einer bestimmten metrischen Gliederung zeigen.

Die Bewegungen unter dergleichen, und zwar ausdrucksvollen, schönheitlichen, oder wenigstens gefälligen, Figuren erscheinen zu machen, das bildet einen wesentlichen Uebungszweig der Aesthetischen Gymnastik. Die Gymnastik tritt hierbei in die innigste Verschwisterung mit der Musik, ja man kann sagen, sie ist in diesen Uebungen u. Darstellungen selbst Musik.

Von der äußern Anordnung der Freiübungen im Ganzen*).

§. 10. Die Freiübungen, wenigstens einen Theil derselben, kann zwar ein Einzelner für sich allein vornehmen, und unter Umständen mag dies nicht anders thunlich sein; aber, selbst

---

*) Indem hier von der „äußern" Anordnung die Rede ist, so ist darunter nicht ein blos „Aeußerliches" zu verstehen, nicht leere Formalitäten ohne wesentliche Bedeutung, sondern es sind damit Anordnungen gemeint, welche zu einem gedeihlichen Betrieb der Freiübungen theils unerläßlich, theils wesentlich die Erfolge bedingend und fördernd sind.

abgesehen davon, daß ganze Klassen dieser Uebungen durchaus nur in Gemeinschaft mit Anderen ausführbar sind, so gehen doch auch für jene, von Einzelnen allein ausführbare Freiübungen sehr wesentliche Bildungsmomente verloren, wenn sie der Einzelne für sich vornimmt. Ihren vollen Werth für die Bildung der Uebenden erhalten die Freiübungen erst dann, wenn sie von Mehreren gemeinsam, und zwar unter Leitung des Gymnasten oder eines Sachkundigen, ausgeführt werden.

Die Anzahl gemeinsam Uebender läßt zwar einen großen Spielraum zu und wird in der äußersten Grenze wohl meistens nur durch die Räumlichkeit des Uebungsplatzes bedingt sein; indessen ist es jedenfalls im Anfange, so lange die Bewegungsformen noch nicht gehörig bekannt sind, vortheilhaft, bei einer größern Anzahl Uebender, die noch im Detail zu übenden Bewegungsformen, erst von kleineren Abtheilungen (von etwa 10 oder höchstens 20 Uebenden) sorgfältig durchnehmen zu lassen, bevor man größere Abtheilungen von 20 bis 40, oder noch Mehreren, gemeinsam üben läßt.

§. 11. Die gemeinsame, ordnungsmäßige u. präcise Ausführung der gymnast. Freiübungen Seitens einer Gesammtheit von Uebenden wird dadurch ermöglicht, daß diese Uebungen, in ähnlicher Weise, wie die militairischen Exercitien u. taktischen Bewegungen, nach Commando erfolgen, natürlich mit dem Unterschiede, der in dem Wesen u. Zweck der militairischen Uebungen einerseits und den gymnastischen andererseits begründet ist.

Abgesehen von diesem Unterschiede, muß aber sowohl die Wortfassung, als auch die laute Abgabe des gymnast. Commandos, der des militairischen analog erfolgen; d. h. die Commando-Ausdrücke müssen so kurz u. doch sogleich so bezeichnend sein u. von dem Gymnasten so laut und so richtig artikulirt u. accentuirt abgegeben werden, wie dies bei mili-

tairischen Uebungen nur immer gefordert werden kann. — Näher ist Folgendes zu bemerken:

1. Wie für die milit. Exercitien, so muß auch für die gymnast. Freiübungen in der Wortfassung jedes Commandos ein s. g. Avertissements- oder Ankündigungscommando und das eigentliche Ausführungscommando unterschieden sein, u. Letzteres vom Erstern in der Abgabe durch eine entsprechende kleine Pause abgesetzt werden.

In dem Commando z. B. „rechtes Knie aufwärts — beugt!" bilden die drei ersten, deutlich, aber nicht besonders accentuirt auszusprechenden Worte, das Ankündigungscommando, auf welches dann, nach kurzer Pause, mit kräftigem Accent das Wort „beugt!" als Ausführungscommando folgt.

2. Das Ankündigungscommando bezeichnet gewöhnlich das zu bewegende Leibesglied u. die Richtung der Bewegung; das Ausführungscommando ganz kurz die Art der Bewegung oder Aktion. Analog ist es bei den Evolutions-Uebungen.

3. Obwohl das Ausführungs-Commando im Verhältniß zum Ankündigungs-Commando stets den Accent erhält, so wird es doch keineswegs immer kurz ausgestoßen; vielmehr muß, jenachdem die Ausführung der vorzunehmenden Aktion in rascherem oder langsamerem Tempo erfolgen soll, das Ausführungs-Commando kürzer oder gedehnter abgegeben werden.

Alle Rumpf- u. Kopfbewegungen sollen im Vergleich zu den meisten Extremitätsbewegungen, in einem langsamen Tempo erfolgen, daher z. B. in dem Commando: „Rumpf rechts seitwärts — beugt!" das Wort „beugt" gedehnt ausgesprochen wird. So würde auch, wenn durch ein „Halt!" ein Lauf geendigt werden soll, dieses Commandowort entweder scharf u. kurz, oder lang gedehnt auszu-

sprechen sein, jenachdem das Halten plötzlich oder mehr successive erfolgen soll.

4. Bei spätern Lektionen werden öfters, der Kürze wegen, zwei volle Commandos in Eines zusammengezogen. Dies geschieht in der Wortfassung durch ein „und", und in der lauten Abgabe so, daß die so zusammengefaßten Wörter rasch hintereinander, und nur das zweite Ausführungscommando abgesetzt u. accentuirt ausgesprochen wird.

Eine sehr oft gebrauchte derartige Zusammenziehung ist z. B. die, durch welche das gleichzeitige Schließen der Füße u. Festigen der Hüften commandirt wird, nämlich: „Hüften fest und Füße — schließt!" Im Einzelnen wäre hier zu commandiren, erst: „Hüften fest!" und dann: „Füße schließt!"

5. Ist mit einem bestimmten Leibesglied eine Bewegung nach bestimmter Richtung hin (z. B. nach links) ausgeführt worden, so braucht, wenn die Bewegung gleich darauf mit demselben Leibesglied nach einer andern Richtung (z. B. nach rechts) vorzunehmen ist, in dem Commando die Bezeichnung des Leibesglieds nicht wiederholt zu werden. — Dasselbe gilt, wenn Beugungen u. Streckungen eines u. desselben Leibesglieds gleich nacheinander auszuführen sind.

6. Bei den Extremitätsbewegungen, wenn sie nicht für die beiderseitigen Glieder gleich, sondern ungleich ausgeführt werden sollen, tritt, nachdem die erstcommandirte Bewegung ausgeführt ist, das Commando: „Arme (Füße) wechselt um!" ein, damit durch anderseitige Ausführung beide Glieder doch in gleicher Weise bewegt werden.

Z. B. bei Armstreckungen folgt auf: „rechten Arm aufwärts- und linken Arm vorwärts — streckt!" nachdem diese Streckung vollzogen ist, statt des Commandos: „rechten

Arm vorwärts- u. linken Arm aufwärts streckt!" nur kurz das Commando: „Arme wechselt — um!"

§. 12. Wie schon nachgewiesen wurde, ist das Tempiren und resp. auch das Tempozählen bei den Bewegungen der Freiübungen ein ganz wesentliches Erforderniß. Es versteht sich aber, daß da, wo in der Bewegung selbst keine verschiedenen Tempos sich unterscheiden, auch von einem Tempozählen nicht die Rede sein kann. Dieser Fall tritt bei jeder absolut einfachen Bewegung ein; aber auch bei zusammengesetzten Bewegungen, bei welchen verschiedene Glieder sich gleichzeitig bewegen.

So erfolgt z. B. auf das Commando: „Arme aufwärts — beugt!" die Bewegung in einem einzigen Tempo, obwohl diese Bewegung nicht eine absolut einfache ist. Es beugt sich nämlich außer dem Unterarm gegen den Oberarm auch die Hand gegen Letztern, aber es erfolgen beide Beugungen gleichzeitig und lassen daher nicht zwei Tempos zählen. Die Arm-Aufwärtsstreckung dagegen erfolgt aus der Grundstellung in zwei deutlich zu unterscheidenden Tempos und wird daher zunächst „nach Zählen" ausgeführt.

§. 13. Zum geregelten, zweckentsprechenden Betrieb der Freiübungen gehört ferner, daß die Uebenden in einer bestimmten Ordnung aufgestellt sind. Es heißt dies die „Formation" oder „Aufstellung" zu den Freiübungen. — Hierüber ist nun zu bemerken:

1. Sowohl die Art der Uebungen, als auch unter Umständen die Räumlichkeit des Uebungsplatzes bedingen die Art der Aufstellung. — Hindert es die Räumlichkeit nicht, so sind sämmtliche Uebende zunächst in ein Glied (Frontreihe) zu formiren.

Sobald die Uebenden auf dem Platze versammelt sind u. die Uebungen beginnen sollen, erfolgt der Zuruf: „Angetreten." Die Uebenden ordnen sich nach ihrer Größe nebeneinander in eine Reihe (Glied) mit leichter Fühlung (d. h. so, daß Jeder mit seinen Armen die seiner Nebenleute leicht berührt).

Diese nämliche Formation wird nun aber im Laufe der Uebungen, wenn sie unmittelbar aus einer anderen schon hergestellten Formation eingenommen werden soll, auf das Commando: „Aufstellung mit Fühlung!" eingenommen.

2. In dieser geschlossenen Formation werden jedoch nur gewisse Uebungen (z. B. Wendungen, Marschirübungen ꝛc.) vorgenommen. Zu den übrigen muß jeder Einzelne so viel freien Spielraum haben, daß er seine Leibesglieder nach allen Richtungen unbehindert bewegen kann. So zunächst schon zu den sub I. §. 17. ꝛc. beschriebenen Uebungen. Hierzu dient die geöffnete Aufstellung, welche aus Jener auf das Commando: „Rechts (links) Abstand nehmt — marsch!" eingenommen wird.

Ob der Abstand nach rechts oder nach links zu nehmen ist, richtet sich nach dem freien Raume, der sich zur Seite der Uebenden befindet. Gewöhnlich wird beim Antreten der rechte Flügelmann so placirt, daß der freie Raum links bleibt u. also das Abstandnehmen nach links erfolgt. — Schon auf das Avertissements-Commando führt jeder Uebende seine rechte Hand nach der Schulter des r. Nebenmannes empor; auf: „Marsch!" bleibt der rechte Flügelmann stehen u. alle Uebrigen ziehen sich so weit nach links auseinander, daß Jeder bei völlig gestrecktem Arm mit seinen Fingerspitzen den Oberarm des Nebenmannes berührt. — Der Gymnast überzeugt sich, ob der Abstand von Allen richtig genommen ist u. commandirt dann: „Stellung!" worauf der ausgestreckte Arm an die Seite herabgezogen wird.

§. 14. Fortsetzung: 3. In der eben angegebenen Formation werden nun die meisten der sub I. §. 17. ꝛc. beschriebenen, so wie viele andere Uebungen, ausgeführt. Für einige jener Uebungen, z. B. bei Armstreckungen zu beiden Seiten oder bei gewissen Sprungbewegungen, ist jedoch der vorhin genommene, gewöhnliche Abstand nicht genügend. In solchen Fällen wird auf das Commando: „Doppelabstand nehmt — marsch!" ein größerer Abstand genommen, indem jeder Uebende so weit von seinen Nebenleuten abrückt, daß er bei ausgestreckten beiden Armen mit den Fingerspitzen die Fingerspitzen seiner Nebenleute berührt.

Diese Formation erfordert aber einen großen Längenraum und erschwert, bei einer größern Anzahl Uebender, die Uebersicht. Man thut daher in jenen Fällen besser, aus der Formation mit gewöhnlichem Abstand unmittelbar die Flankenstellung einnehmen zu lassen, was auf das Commando: „Abtheilung rechts (links) um!" erfolgt; in dieser Stellung kann man jene Uebungen unbehindert vornehmen.

4. Für die Bewegungen mit Stützung, sowie zu manchen andern finden noch besondere Formationen statt, die gehörigen Orts erwähnt werden sollen. Es sei hier nur eine Formation noch angeführt, weil durch sie eine Aufstellung erreicht wird, die auch zu den Uebungen sub I. §. 17. ꝛc. benutzt werden kann. Sobald nämlich die Uebenden nach §. 13. 1. angetreten sind, commandirt der Gymnast: „Abtheilen zu Zweien!"

Der r. Flügelmann ruft laut: „Eins"; der Zweite: „Zwei"; der Dritte wieder: „Eins" u. s. f. abwechselnd bis zum linken Flügelmann. Diejenigen, welche „Eins" riefen, bilden die Nr. 1., die andern Nr. 2. Nun erfolgt das Commando:

„Nr. 2. drei Schritt rückwärts marsch!" worauf nach erfolgter Bewegung sowohl die Nr. 1. in sich, als auch die Nr. 2.

in sich den gewöhnlichen Abstand haben und auch beide Nummern gegenseitig einen übrig genügenden. Es wird auch bei dieser Formation an Längenraum erspart und eine gute Uebersicht ermöglicht.

§. 15. Sobald die erforderliche Formation hergestellt ist, muß jeder Uebende mit seinem Körper die Grundstellung (§. 4.) genau einnehmen. Aus dieser Stellung erfolgen ursprünglich alle andern Stellungen und resp. auch Bewegungen. — War auf Commando des Gymnasten irgend eine andere Ausgangsstellung für die Bewegungen eingenommen worden, und es soll aus dieser die Grundstellung wieder eingenommen werden, so erfolgt dies kurzhin auf das Commando: „Stellung!"

Ist eine gewisse Reihe von Uebungen durchgemacht, so erfolgt auf den Zuruf: „Rührt euch!" eine kleine Ruhepause, während welcher jedoch jeder Uebende auf seinem Platze verbleibt, wenn nicht eine weitere Erholung durch beliebiges Umhergehen besonders gestattet ist. Im letztern Falle würde zum Wiederbeginn der Uebungen zunächst auf den Zuruf: „Aufstellung!" jeder Uebende erst seinen Platz, u. dann auf: „Achtung!" oder: „Stellung!" die Grundstellung genau wieder einnehmen.

§. 16. Für manche Uebungen ist es zweckmäßig, durch festes Einsetzen der Hände (mit den Daumen hinten, den übrigen Fingern vorn) auf die Hüften, diese zu festigen u. dadurch zugleich auch die Arme zu fixiren. Dies geschieht auf das Commando: „Hüften fest!" und zwar hauptsächlich: bei Rumpfbeugungen vorwärts u. rückwärts, bei Rumpfdrehungen rechts u. links; bei Doppelkniebeugung, bei Wechselknieben-

gungen, meist zur Ausfallstellung, bei Sprungbewegungen auf der Stelle und in einigen andern Fällen, z. B. auch beim Dauerlauf. — Uebrigens aber muß man das Hüftfestigen nicht durch zu häufige u. zu anhaltende Anwendung mißbrauchen, weil es sonst leicht zu einer Angewohnheit wird.

Uebungen.

I.

Gliederbewegungen auf der Stelle, ohne wechselseitige Stützung.

A. Kopfbewegungen.

(Sämmtlich in langsamem Tempo.)

§. 17. 1. Beugungen u. Streckungen.

Kopf vorwärts: beugt! — streckt! (Fig. 18.)

Den Kopf gerade, ohne Verdrehung nach vorn beugen bis das Kinn die Brust leise berührt. Den Oberkörper, namentlich die Schultern, fest erhalten. — Auf: streckt! — wird der Kopf in die Grundstellung aufgerichtet. — Beide Bewegungen nicht ruckartig, sondern stetig.

Kopf rückwärts: beugt! — streckt! (Fig. 19.)

Die Ausführung bedarf keiner Beschreibung. — Nicht übertreiben u. nicht zu lange in der Beugestellung verweilen.

Kopf rechts seitwärts: beugt! — streckt!
— links — : beugt! — streckt! (Fig. 20.)

Der Kopf wird genau nach der bezeichneten Seite übergebeugt; dabei darf keine Verdrehung des Gesichts u. kein Heben der entgegengesetzten oder Senken derselben Schulter stattfinden.

2. Drehungen.

Kopf rechts: dreht! — vorwärts dreht! (Fig. 21.)
— links: dreht! — vorwärts dreht!

Den Kopf, ohne die geringste Beugung, horizontal nach der bezeichneten Seite drehen; womöglich so weit, daß das Kinn über die Schulter zu stehen kommt. — Festhalten der Schultern in der Frontlinie.

Die Zusammensetzung von Drehung u. Beugung s. sub E.

B. Fuß- u. Beinbewegungen.

§. 18. a) Fußstellungen (in lebhaftem Tempo.)

1. Schließen u. Oeffnen der Füße.

Füße: schließt! — Füße: auf!

Die Füße so zusammenführen, daß sie aus der rechtwinkeligen Stellung (Fig. 12a.) in die Schlußstellung kommen, d. h. ihre innern Ränder sich völlig berühren (Fig. 14a.). — Auf das zweite Commando rasch in die Grundstellung zurück. — Werden beide Commandos zusammengezogen in: „Füße schließt u. Füße auf!" — so erfolgen beide Bewegungen repetitorisch mehrmals nacheinander bis „Halt!" commandirt. wird.

2. Spreizstellung.

Füße seitwärts: stellt! (Fig. 13b.)

Erfolgt in zwei Tempos: 1. Seitwärtsstellen des linken Fußes um eine Fußlänge u. 2. Seitwärtsstellen des r. Fß. um ebenso viel, so daß also die Mittellinie des Körpers nicht verrückt wird. Beide Füße müssen genau in der Frontlinie verbleiben und auch ihre rechtwinkelige Stellung zu einander behalten.

Auf das Commando: Stellung! werden die Füße wieder in derselben Folge in die Grundstellung zurückgeführt.

3. Schrittstellung.

R. (l.) Fuß vorwärts: stellt! (Fig. 12b.)

Der bezeichnete Fuß wird in derselben schrägen Richtung, in

welcher er steht, um eine Fußlänge vorgesetzt. Der Oberkörper wird nicht verdreht, folgt aber in aufrechter Haltung soweit vor, daß sein Gewicht zwischen beide Füße fällt. — Auf: Stellung! wird der vorgesetzte Fuß in die Grundstellung zurückgezogen. — Soll aus Rechts-Schrittstellung die Links-Schrittstellung erfolgen, so erfolgt das Commando: Füße wechselt um! worauf der r. Fuß in die Grundstellung zurückgezogen u. gleich darauf der l. Fuß vorgesetzt wird.

R. (l.) Fuß rückwärts: stellt! (Fig. 15b.)

Der bezeichnete Fuß wird seiner schrägen Richtung parallel so weit zurückgesetzt, daß seine Ferse um eine Fußlänge von der des andern Fußes entfernt steht. — Der Oberkörper verhält sich analog wie beim Vorwärtsstellen des Fußes.

Der Wechsel der Rückwärtsstellung von rechts auf links erfolgt auf: Füße wechselt um! in zwei Tempos. — Auf: Stellung! die Grundstellung einnehmen.

4. Schlußschrittstellung (Fig. 14b.)
Füße schließt! (dann das Comm. wie sub 3.)

Der Unterschied der Schlußschrittstellung gegen die gewöhnl. Schrittstellung besteht darin, daß bei Jener die Standbasis verschmälert ist, indem bei ihr der vorgesetzte Fuß gerade vor dem andern u. beide in derselben Richtung stehen. — Das Einnehmen und Innebehalten dieser Stellung ist schon an sich eine gute Balance-Uebung, noch mehr, wenn sie als Ausgangsstellung zu gewissen Bewegungen dient. — Der Wechsel von rechts auf links auf das Comm.: Füße wechselt um!

5. Ausfallstellung (mit Hüften fest). (Fig. 3 und Fig. 12ac.)

R. (l.) Fuß zum Ausfall vorwärts: stellt! — Stellung!

Der bezeichnete Fuß wird in derselben Richtung, in welcher er steht (also unter halben recht. Winkel gegen die Frontlinie) rasch um zwei Fußlängen vorgesetzt, dabei zugleich der Oberkörper

nebst Bein des stehenbleibenden Fußes so weit in gleicher Richtung vorgeneigt, daß der Oberkörper u. das hintere Bein eine gerade Linie bilden, welche unter einem Winkel von 45° gegen den horizontalen Boden geneigt ist. Das Körpergewicht ruht auf dem vordern Fuß, dessen Bein im Knie so weit gewinkelt ist, daß das Knie sich senkrecht über der Fußspitze befindet.

Soll das Uebergehen von rechts auf links nach dem Comm.: „Füße wechselt um!“ erfolgen, so muß dies in 2 Tempos erfolgen u. dabei im ersten der Körper nebst vorgesetztem Fuß völlig in die Grundstellung zurückgehen u. dann erst im zweiten Tempo der Ausfall nach der andern Seite erfolgen.

6. Ausfallstellung aus Schlußstellung (Fig. 4 und Fig. 14 a c.)

Füße schließt! (u. dann das Comm. wie sub 5)

Ausführung analog der sub 5, nur daß beide Füße in gleiche Richtung zu stehen kommen.

Noch andere Fußstellungen werden weiter unten sub V. §. 86. angegeben werden.

§. 19. b) Andere Fuß- u. Beinbewegungen.

1. Hebungen und Senkungen des Körpers auf den Fußzehen,

u. zwar aus Grundstellung, aus Schlußstellung (a1), aus Spreizstellung (a2), aus Schrittstellung (a3), aus Schlußschrittstellung (a4). — Nachdem auf Commando eine dieser Ausgangsstellungen eingenommen ist, wird commandirt:

„Fersen: hebt! — senkt!“

Auf: hebt! werden die Fersen vom Boden erhoben u. so der aufrecht u. unverändert erhaltene Körper mit. In der Erhebung sind die Füße übrigens gegenseitig genau in der Stellung zu erhalten, welche sie in der Ausgangsstellung haben, u. bei Grund- und Schlußstellung müssen die erhobenen beiden Fersen dicht an-

einander bleiben. — Die Bewegung erfolgt langsam. In der Hebestellung wird einige Momente verweilt u. dann senken sich auf: senkt! Fersen u. Körper wieder langsam herab. — Diese Bewegung ist zugleich eine gute Balanceübung, namentlich aus der Spreiz- und aus der Schlußschrittstellung. — Diese Bewegung wird gewöhnlich mehrmals nacheinander repetirt.

2. Bein-Seitwärtshebung u. Senkung (in langsamem Tempo.).

R. (l.) Bein seitwärts: hebt! — senkt!

Auf: hebt! das bezeichnete, straff erhaltene Bein in senkrechter Ebene seitwärts nach oben heben, bis etwa 60° gegen das stehende. Der Oberkörper wird dabei aufrecht erhalten, gewöhnlich mit Hüften fest. — Auf: senkt! wird das erhobene Bein langsam wieder in die Grundstellung zurückgeführt.

Soll diese Bewegung als Wechselspreizen ausgeführt werden, so erfolgen die Hebungen u. Senkungen des rechten und linken Beins einigemale wechselseitig repetitorisch hintereinander auf das Commando: „Zum Wechselspreizen Beine rechts und links: spreizt!“

3. Doppelkniebeugung (auch kurzhin Kniebeugung genannt) nebst Streckung.

Diese, bei Hüften fest auszuführende, Bewegung erfolgt in vier Tempos: 1) Heben der Fersen (wie in b 1.). 2) Beugen beider Knice gleichzeitig, gleichmäßig u. ruhig, bei lothrecht und unverdreht erhaltenem Oberkörper u. so weit herab, daß der hintere Kniewinkel einen rechten Winkel bildet und jedes Knie sich lothrecht über dem resp. Fuße befindet. 3) Wiederstrecken der Knie und so Zurückgehen in den Zehenstand. 4) Herabsenken der Fersen u. so Wiedereinnehmen der Ausgangsstellung. — Die Bewegung wird gewöhnlich mit Hüften fest und zuerst aus der Grundstellung, später auch aus Spreizstellung u. andern Ausgangsstellungen vorgenommen. Zuerst wird sie nach Zählen geübt, auf das Commando:

Kniebeugung nach Zählen: Eins! Zwei! Drei! Vier!

Später erfolgt sie, nebst der zugehörigen Streckung, auf das Commando:

Kniee: beugt! — streckt! (Fig. 2.)

Beide Ausführungscommandos gedehnt abgegeben. Sobald die Uebung nicht mehr nach Zählen geübt wird, rundet sich die Bewegung des ersten u. zweiten Tempos u. so auch die des dritten u. vierten in sich ab, d. h. in dem Maße, als die Kniee sich beugen, heben sich die Fersen, und ebenso senken sie sich während des Streckens, so daß mit der vollendeten Streckung die Fersen wieder auf den Boden stehen. — Die Bewegung (zugleich eine gute Balance-Uebung) muß recht stetig und ruhig, und das Beugen nicht über den rechten Winkel herab erfolgen. Geschieht sie aus der Grundstellung, so ist darauf zu halten, daß die Fersen während der ganzen Aktion aneinander verbleiben. — In allen Fällen wird in der Kniebeugstellung einige Zeit verweilt, ehe die Streckung erfolgt.

4. Wechselkniebeugung (mit Hüften fest).

α. Aus der Schrittstellung.

R. Fuß vorwärts: stellt! (s. §. 18, 3.)

Hinteres Knie beugt! — streckt! (Fig. 5.)

Das Gewicht des in sich aufrecht u. unverdreht erhaltenen Oberkörpers verlegt sich auf den hintern Fuß, dessen Knie sich unter Fersenhebung bis zum rechten Winkel beugt. Der vorgesetzte Fuß bleibt völlig auf dem Boden u. das Knie folgt der Beugung des hintern (linken) Knies rein mechanisch u. nur so weit sich winkelnd, als nöthig ist, damit die Beugung des andern Knies bis zum rechten Winkel kommen kann. — Nach einigem Verweilen in dieser Beugestellung, erfolgt auf das zweite Commando das Strecken in die Ausgangsstellung. Hierauf erfolgt das Commando:

Füße wechselt um!

nach welchem der r. Fuß zurückgezogen u. der linke zur Schritt-

stellung vorgesetzt wird, damit nun auch das rechte Knie die vorhin beschriebene Beugung u. Streckung vornehmen kann.

Die Wechselkniebeugung erfolgt außerdem auch noch:

β. Aus der Ausfallstellung (s. §. 18, 5.)

R. Fuß zum Ausfall vorwärts: stellt!

Vorderes Knie: beugt! — streckt!

Nachdem die Ausfallstellung von allen Uebenden richtig eingenommen ist, erfolgt auf das erste Commando (beugt!), unter Hebung der Ferse, eine leichte Beugung des rechten Knies, über den rechten Wkl. herab, während das hintere Bein in seiner straffgestreckten Lage verbleibt u. mit der Fußsohle völlig auf dem Boden bleibt. — Auf das zweite Commando (streckt!) wird die Ferse des vordern Fußes wieder zu Boden gesenkt, das Knie in den rechten Winkel zurückgebracht, der ganze Körper aber in der Ausfallstellung erhalten. — Damit dann auch dieselbe Bewegung für das andere Knie erfolgen kann, wird commandirt:

Füße wechselt um! — (s. §. 18, 5.) u. s. w.

5) Knie-Aufwärtsbeugung (s. Fig. 6a.)

Ebenfalls mit Hüften fest u. wechselseitlich, aber in lebhaftem Tempo ausgeführt, u. zwar aus der Grundstellung. Die Bewegung schließt zugleich die Fußgelenksbeugung in sich ein, welche gleichzeitig mit der Kniebeugung erfolgt. — Das betreffende Knie wird rasch soweit emporgehoben, daß der Oberschenkel horizontal, u. zwar in derselben schrägen Richtung zu liegen kommt, welche der Fuß in der Grundstellung hatte. Der Unterschenkel lothrecht herab. — Der Fuß wird in seinem Gelenk gleichzeitig u. so weit, als möglich, gebeugt, d. h. mit der Spitze nach oben und rückwärts gewinkelt. — Die Commandos zu dieser Bewegung sind:

R. Fuß aufwärts: beugt! — niederstellt! (oder: Stellung!)
L. Fuß aufwärts: beugt! — dto. dto.

Oder auch: R. Fuß aufwärts: beugt! — Füße wechselt um! — Stellung!

Wird der Wechsel von rechts auf links durch das Commando: Füße wechselt um! — bewirkt, so muß dieser Wechsel nicht übereilt werden, das linke Knie vielmehr nicht eher erhoben werden, als bis der rechte Fuß völlig niedergestellt u. das r. Bein straffgestreckt steht. — Auch bei diesen Kniebeugungen (welche, wie die folgenden Bewegungen sub 6 bis 10, gute Balanceübungen sind) muß der Oberkörper fest in seiner aufrechten Grundhaltung erhalten bleiben.

6. Knie-Vorwärtsstreckung.

Mit Hüften fest u. aus der sub 5. beschriebenen Knie-Aufwärtsbeugung vorgenommen, u. zwar als wechselseitliche Bewegung (rechts u. links).

R. Knie aufwärts: beugt! (Ausführung s. sub 5.)

Rechtes Knie vorwärts: streckt!

Auf: streckt! wird das r. Knie, und ebenmäßig mit demselben auch der Fuß, langsam gestreckt, so daß das ganze Bein in der vom Oberschenkel bereits eingenommenen Richtung in gerader Linie liegt. — Das stehende, linke Bein muß währenddem straff u. der Oberkörper fest erhalten werden.

Um dieselbe Streckbewegung dann auch mit dem linken Bein vorzunehmen, wird erst auf das Commando: r. Knie beugt! — das rechte Knie in die Knieaufwärtsbeugung zurückgewinkelt und dann folgt:

Füße wechselt um! — u. s. w.

7) Knie-Rückwärtsstreckung (s. Fig. 6b.)

Mit Hüften fest u. aus der sub 5. beschrb. Knieaufwärtsbeugung ebenfalls wechselseitlich vorgenommen.

R. Knie aufwärts: beugt!

R. Knie rückwärts: streckt!

Auf: streckt! wird der r. Oberschenkel, während der Unterschenkel noch gegen ihn gewinkelt bleibt, langsam bis zu lothrechtem Hang herabgeführt, sogleich aber auch stetig weiter zurück,

wobei nun Knie u. Fuß sich ebenmäßig strecken, bis das ganze zurückgeführte Bein in gerader Linie gestreckt, etwa im halben rechten Winkel schwebt. — Der Oberkörper darf dabei nicht verdreht werden, neigt sich jedoch, kaum merklich, etwas nach vorn. — Um dieselbe Bewegung mit dem andern Knie vorzunehmen, wird erst commandirt: r. Knie aufw. beugt! und dann:

Füße wechselt um! — u. s. w.

8. Knie-Seitwärtsführung (s. Fig. 7a.)

Zuerst wird die sub 5. beschriebene Knie-Aufwärtsbeugung vorgenommen. Dann wird commandirt:

R. Knie seitwärts: führt!

worauf, ohne daß der Oberkörper folgt, der Oberschenkel langsam so weit rechts seitwärts geführt wird, bis das Knie in die Frontlinie kommt. — Nach kurzem Verweilen in dieser Stellung wird auf: r. Knie vorwärts führt! das Knie wieder in die vorherige Richtung zurückgeführt; dann erfolgt, um dieselbe Bewegung mit dem andern Knie vorzunehmen, das Commando:

Füße wechselt um! — u. s. w.

9. Knie-Streckung aus der Knie-Seitwärtsführung (s. Fig. 7b.)

Nachdem die sub 8. beschriebene Seitwärtsführung erfolgt ist, wird commandirt:

R. Knie: streckt!

worauf das Knie ruhig gestreckt wird. Zum Wechsel von rechts auf links wird dann commandirt: r. Knie beugt! — vorwärts führt! u. sodann:

Füße wechselt um! — u. s. w.

10. Fußrollung in Knie-Aufwärtsbeugung.

Nach Hüften fest! wird nach Commando (sub 5) das eine Knie in die einzunehmende Ausgangsstellung gebracht; dann erfolgt:

Fuß rechts um: rollt!

Der Fuß des emporgewinkelten Beins wird in kleinen Kreisen

nicht zu langsam in seinem Fußgelenk in der Richtung nach rechts herum gedreht. Nach einigen Umdrehungen (Rollungen) nimmt der Fuß auf: Halt! seine feste, nach oben gewinkelte, Lage wieder ein, u. es erfolgt dann das:

Fuß links um — rollt!

indem der Fuß nun in gleicher Weise, aber in entgegengesetzter Richtung in seinem Gelenk gerollt wird. — Es ist darauf zu sehen, daß der Unterschenkel während der Fußrollung möglichst fest gehalten wird u. die Kreise, welche die Fußspitze bei der Rollung beschreibt, recht regelmäßige sind. — Hat die Rollung des einen Fußes nach beiden Richtungen herum stattgefunden, so erfolgt:

Füße wechselt um! — u. s. w.

c) Sprungbewegungen auf der Stelle.

§. 20. Auch diese Bewegungen gehören noch zu den Fuß- u. Beinbewegungen, indem dabei die übrigen Leibesglieder sich rein passiv verhalten sollen. Durch diese Sprungbewegungen sollen die untern Extremitäten 1) geübt werden, die Kniebeugungen und Streckungen, so wie resp. die Spreizbewegungen der Beine, nun auch in lebhaftem Tempo und mit concentrirter Energie auszuführen; 2) sollen sie als vorbereitende Uebungen zu den eigentlichen Springeübungen dienen, namentlich auch dazu, den Körper im letzten Moment eines Sprungs beherrschen zu lernen. Damit sich diese Bewegungen auf die untern Extremitäten concentriren, ist der Oberkörper dabei gerade u. aufrecht zu erhalten, u. damit nicht durch Herumschleudern oder Zucken der Arme der Oberkörper verdreht werde, erfolgen diese Uebungen mit Hüften fest.

1. Schlußsprung aus der Grundstellung.

Dieser Sprung muß erst eine geraume Zeit hindurch nur nach Zählen geübt werden, und zwar in drei voneinander abzusetzenden Tempos oder Momenten. Es wird dazu commandirt:

Schlußsprung auf der Stelle nach Zählen: Eins! — Zwei! — Drei!

Auf Eins! erfolgt eine schnelle u. kräftige Doppelkniebeugung (s. §. 19, 3.), ohne daß der Oberkörper seine lothrechte Haltung aufgiebt. — Auf: Zwei! schnellt sich der Uebende unter kräftigem Strecken der Kniee, u. ohne daß die Fersen beider Füße sich voneinander trennen, lothrecht empor, sinkt auf den Fußzehen in die Doppelkniebeugung zurück, und richtet sich auf: Drei! aus dieser Stellung durch ruhiges Strecken der Kniee wieder in die Grundstellung auf.

Es kommt bei dieser Uebung nicht auf einen hohen Sprung an, sondern auf die correkte Ausführung der Bewegungsform. Ist dieser Sprung nach Zählen genügend geübt, so erfolgt er später auf das Commando:

Schlußsprung auf der Stelle: springt!

2. Spreizsprung auf der Stelle.

Dieser Sprung erfolgt auch erst nach Zählen auf das Commando:

Spreizsprung auf der Stelle nach Zählen: Eins! — Zwei! — Drei! dann ohne Zählen auf:

Spreizsprung auf der Stelle: springt!

Erstes Moment: nur leichtes Beugen der Kniee mit geringer Lüftung der Fersen vom Boden. Zweites Moment: kräftiges Seitwärtsschnellen der möglichst gestreckten Beine, unter Emporspringen und Zurückkommen in die Stellung des ersten Moments. Drittes Moment: Strecken der Kniee in die Grundstellung. — Es ist auch bei Ausführung dieses Sprunges darauf zu achten, daß der Oberkörper lothrecht erhalten bleibt.

C. Arm- und Handbewegungen.

Mit Ausnahme der im §. 22. (sub b 4 u. 5.) beschriebenen Bewegungen, welche in einem ruhigen, jedoch nicht zu lang-

samen Tempo ausgeführt werden, sind alle übrigen hierher gehörigen Bewegungen in lebhaftem Tempo und kräftig auszuführen. Bei denjenigen, welche in unterschiedenen Momenten ausgeführt werden, ist jedoch ein taktmäßiges Bewegen zu beachten.

§. 21. a) Streckungen nach den fünf Grundrichtungen.

Die Streckbewegungen des Arms beziehen sich hauptsächlich auf das Ellenbogengelenk, weshalb daher jeder Streckung erst die Beugung als erstes Tempo vorangehen muß. Zu gleicher Zeit aber verbindet man damit eine correspondirende Beugung u. Streckung des Handgelenks u. der Finger. Jede der hier angegebenen Streckungen erfolgt in zwei Tempos, von welchen das erste durchgängig in der Aufwärtsbeugung der Arme besteht, deren Form aus Fig. 1 d. ersichtlich ist, u. welche auch als besondere Bewegung geübt werden mag.

α. Beidseitliche Streckungen, d. h. mit beiden Armen gleichzeitig dieselbe Streckung.

Arme aufwärts: streckt! — abwärts: streckt! (Fig. 1 b u. a.)
Arme seitwärts: streckt! — dto. (- 1 c u. a.)
Arme vorwärts: streckt! — dto.
Arme rückwärts: streckt! — dot.

Diese Bewegungen, deren Form aus Figur 1. ersichtlich ist, werden erst im Einzelnen und, anfangs nach Zählen (Eins! Zwei!) geübt; demnächst so, daß aus einer Streckung in die andere übergegangen wird, z. B. aus aufwärts in seitwärts, oder vorwärts ꝛc. Endlich aber werden auch sämmtliche Streckungen hintereinander ausgeführt auf das Commando:

Arme aufwärts-, seitwärts-, vorwärts-, rückwärts- und abwärts: streckt!

Hierbei namentlich ist ein bestimmter Takt einzuhalten, damit alle Uebenden gleichzeitig dieselbe Streckung vornehmen. — Es

ist ferner sowohl hier, wie auch bei den einzelnen Streckungen, streng darauf zu halten, daß in jeder Streckung die Hände straff und in die Verlängerung des Arms gestreckt und die vorgeschriebene Wendhalte haben, nämlich bei Aufwärts-, Vorwärts- u. Rückwärts-Streckung mit den innern Handflächen einander zugekehrt, bei Seitwärts-Streckung die innere Fläche nach unten gewendet. — Es ist ferner streng darauf zu halten, daß bei jeder Armstreckung im ersten Tempo aufwärtsgebeugt, der Unterarm gerade vor den Oberarm zu liegen kommt, u. das Handgelenk so gegen den Oberarm gewinkelt wird, daß die leicht gekrümmten Finger den Letztern berühren. — Sind die beidseitlichen Streckungen gehörig geübt, so folgen nun noch:

β. Wechselseitliche Armstreckungen, d. h. solche Streckungen, bei welchen jeder Arm in gleichzeitigen Momenten eine andere Streckung macht, als der andere Arm. Die Commandos dazu sind:

R. (l.) Arm aufwärts, l. (r.) Arm seitwärts: streckt!
Arme wechselt um!
R. (l.) Arm aufwärts, l. (r.) Arm vorwärts: streckt!
Arme wechselt um!
R. (l.) Arm aufwärts, l. (r.) Arm rückwärts streckt!

u. analog so weiter in andern Combinationen der Richtungen.

Auf: streckt! — werden beide Arme tempomäßig zugleich in Bewegung gesetzt in die bezeichnete Strecklage. Auf: wechselt um! werden beide Arme gleichzeitig erst in das erste Strecktempo herangezogen u. dann in die andere Richtung gestreckt. — Derselbe Wechsel wird mehrmals repetirt.

§. 22. b) Andere Arm- u. Handbewegungen.

1. Arme halb vorwärts: beugt! — rückwärts streckt!

Die Oberarme werden rasch seitwärts bis zur Schulterhöhe emporgehoben u. gleichzeitig die Unterarme in der Richtung nach vorn bis zu einem rechten Winkel gegen die Oberarme gebeugt.

Die innere Handfläche der straff gestreckten Hände nach unten gerichtet. — Auf: rückwärts streckt! werden die Unterarme in die Strecklage zurückgestreckt, wobei aber die Oberarme in ihrer Seitwärtslage unverrückt verbleiben, so daß nach der Streckung beide Arme in gleicher u. horizontaler Richtung in der Frontlinie sich befinden. — Zur Wiederholung wird kurzhin commandirt: beugt! — streckt! — 2c.

2. Arme vorwärts: beugt! — rückwärts: streckt!

Eine, der vorigen ganz analoge Bewegung, nur daß der Unterarm so weit bis an den Oberarm herangewinkelt wird, daß der Daumen der gestreckten Hand das Schultergelenk berühren kann. — Die zweite Bewegung (Rückwärtsstreckung) erfolgt ebenfalls genau horizontal u. nur bis in die Richtung des festgehaltenen Oberarms, also auch nur bis zur Frontlinie (s. Fig. 16a u. b.)

3. Arme voll vorwärts: beugt! — rückw. schlagt!

Die Beugung analog der vorigen, nur daß dabei der Oberarm so weit nach vorn gezogen wird, daß die äußersten Fingerspitzen von beiden Händen, dicht vor der Brust einander berühren. — Die darauf folgende Streckbewegung ist eine genau horinzontal nach hinten geführte Schlagung, welche so weit hinter die Frontlinie zurückgeht, als es die Einrichtung des Schultergelenks gestattet. Die Arme dürfen sich dabei aber nicht senken. — Zur zwei- bis dreimaligen Wiederholung wird commandirt: beugt! — schlagt! (s. Fig. 17a u. b.)

Nach jeder der drei eben beschriebenen Arm-Vorwärtsbeugungen, nebst zugehörigen Streckbewegungen, wird die Grundstellung auf das Commando: Stellung! wieder eingenommen. — Auch mag hier wieder daran erinnert werden, daß zur Ausführung dieser drei Bewegungen, so wie zu denen sub a. beschriebenen Streckungen, die Uebenden entweder in Aufstellung mit Doppelabstand, oder in Flankenstellung, formirt sein müssen. — Dasselbe gilt für die noch folgenden

Arm-Bewegungen, sofern dabei beide Arme seitwärts gestreckt sind.

4. Arme seitw.: streckt! — vorw. rollt! — halt!
rückw. rollt! — halt! — Stellung!

Die Rollung besteht in einer mäßig raschen Kreisführung der gestreckten Arme aus dem Schultergelenk. Die Kreise müssen möglichst regelmäßig u. mit beiden Armen gleichmäßig u. nicht zu groß gemacht werden, etwa nach oben so hoch, daß die Hände die Scheitelhöhe erreichen. — Beim Vorwärtsrollen beginnt die Bewegung nach vorn hin; beim Rückwärtsrollen nach hinten hin.

Ist die Uebung mit beiden Armen nach gleicher Richtung geübt, so kann sie auch in ungleicher erfolgen, wozu das Commando: r. Arm vorwärts, l. Arm rückwärts: rollt! — Halt! — l. Arm vorw., r. Arm rückw.: rollt! u. s. w.

5. Arme seitwärts: hebt! — senkt!

Die frei herabhängenden gestreckten Arme werden unverdreht und in ruhigem Tempo stetig seitwärts emporgehoben, bis etwa 45° über die horizontale Schulterlinie, die Rückenflächen der Hände einander zugekehrt. — Auf senkt! werden die Arme eben so ruhig seitlich herabgesenkt. — Soll die Bewegung als Fliegung ausgeführt werden, so wird das Commando zusammengezogen in: Arme hebt und senkt! worauf jene Bewegungen repetitorisch, jedoch von allen Uebenden in gleichem Takt auf u. nieder bewegt, u. zwar etwas rascher, als in der einfachen Hebung u. Senkung. — Auf: Halt! hört die Fliegung mit Herabführen der Arme auf.

6. Handwendungen in die vier Hauptlagen.

Diese Bewegungen werden durch die Pronation (d. h. durch Einwärtsdrehung) u. durch Supination (d. h. Auswärtsdrehung) der Hände bewirkt. Für diese Uebung werden die Arme entweder vorwärts oder seitwärts gestreckt. — Nachdem die Arme z. B. vorwärts gestreckt sind, wird commandirt:

Handwenden: Eins! Zwei! Drei! Vier! (s. Fig. 24.)

Auf: Eins! die Hände auswärts drehen, so daß die Knöchel (Handrücken) nach unten kommen. — Zwei! Drehung einwärts, bis die Knöchel nach oben kommen. — Drei! Drehung auswärts, bis die Knöchel nach außen kommen, u. also der Daumen oben, der Kleinfinger unten liegt. — Vier! Drehung einwärts, bis die Knöchel nach innen kommen, also der Daumen unten, der Kleinfinger oben. — Die Bewegungen erfolgen mäßig rasch u. die Hand bleibt stets völlig gestreckt.

7. Handschlagungen.

Diese Bewegungen sind den vorigen insofern analog, als sie in ähnlichen Handwendungen bestehen. Sie werden aber energischer u. schlagartig ausgeführt u. zugleich mit gewissen Winkelungen im Handgelenk. Auch fällt dabei die Wendelage Vier weg, wogegen die Wendelage Drei auf zweierlei Weise erzielt wird. Diese Schlagungen entsprechen nämlich den vier Grundhieben beim Hiebfechten: der Quart, Terz, Prim innen u. Prim außen; weshalb man auch ganz passend diese Hiebe commandirt, nämlich, nachdem die Arme vorwärts gestreckt sind:

Handschlagungen: Quart! — Terz! — Prim innen! Prim außen!

Quart! die Hände rasch nach außen herum gedreht, u. indem sie die Quartlage (Knöchel unten) erreichen, mit kräftigem Nachdruck nach innen gewinkelt, so daß die Mittellinie der Hand einen Winkel gegen die des Arms bildet. — Aus dieser Lage erfolgt sodann Terz! durch rasches Einwärtsdrehen in die Terzlage (Knöchel oben) und Handwinkelung nach außen. Dann kommt Prim innen! Diese Schlagung erfolgt mit einer bogenförmigen Bewegung der Hand nach unten und innen herum u. endigt in einem kräftigen Schlag von oben nach unten, worauf die Hand mit den Knöcheln nach außen gerichtet und nach unten gewinkelt ist. Aus dieser Lage erfolgt Prim außen! durch Winkelung

des Handrückens nach hinten, bogenförmige Drehung von unten nach oben und kräftigen Schlag abwärts, indem die Hand die vorige Lage (Knöchel außen) wieder gewinnt.

Es müssen diese vier Schlagungen möglichst aus dem Handgelenk erfolgen u. die Arme so unbeweglich als möglich in ihrer Strecklage erhalten bleiben. — Sie werden übrigens auch in der Armseitwärtsstreckung vorgenommen, so wie in ungleicher Armstreckung (r. Arm vorwärts, l. Arm seitwärts.).

8. Finger-Spreizen u. Schließen.

Vorgenommen aus verschiedenen Armstreckungen, zunächst aus: Arme vorwärts streckt!

Finger: spreizt! — schließt!

Die Finger werden alle auseinander gespreizt u. auf schließt! wieder geschlossen, welche beide Bewegungen bald in langsamerem, bald in rascherem Tempo vollzogen werden mögen.

Finger paarweis spreizt! — schließt!

Die Spreizung findet nur zwischen dem dritten (dem Mittel-) u. vierten Finger statt.

D. Rumpfbewegungen.

Sie werden alle in langsamem Tempo ausgeführt, zunächst aus der Grundstellung u. Schlußstellung; später auch aus andern Ausgangsstellungen.

§. 23. 1. Vorwärts- und Rückwärtsbeugen (nebst Strecken.*)

Hüften fest! — Rumpf vorwärts: beugt! — streckt!

Der Rumpf wird gerade, ohne Verdrehung, durch Beugung des Rückgrats und Winkelung im Hüftgelenk vorwärts gebeugt,

*) Von der Rumpfbeugung vorwärts würde noch die Rumpfneigung zu unterscheiden sein, welche nur aus dem Hüftgelenk erfolgt u. wobei das Rückgrat sich nicht biegt.

wobei jedoch die Kniee straff bleiben müssen. Die Halswirbel beugen sich stetig mit, so daß also in der Beugestellung auch das Gesicht nach unten gerichtet ist. — Auf: streckt! wird der ganze Oberkörper wieder in die Grundstellung aufgerichtet. (s. Fig. 9.)

(Hft. fst.) Rumpf rückwärts: beugt! — streckt!

Der Oberkörper wird gerade, ohne Verdrehung u. ohne Einbiegen der Kniee stetig rückwärts gebeugt; eine Bewegung, die vorsichtig u. ohne Uebertreibung stattfinden muß. — Auf: streckt! langsam wieder aufrichten. (s. Fig. 8.)

2. Seitwärts-Beugen, nebst Strecken. — Bei frei herabhängenden Armen; aber gewöhnlich in Schlußstellung der Füße.

Rumpf rechts (links) seitwärts: beugt! — streckt!

Der Oberkörper beugt sich ohne Verdrehung so weit rechts herab, als es ohne Lüften des linken Fußes möglich ist. Der Kopf folgt der Beugung. Die r. Hand gleitet am Schenkel bis zum Knie hinab Hand gleitet aufwärts bis zur Hüfte. (Fig. 25.)

3. Rumpfdrehungen.

In Drehungen des Oberkörpers um seine Längenachse bestehend. Damit die Drehung recht sicher und kräftig erfolgen kann, läßt man die Hüften festigen u. nimmt mit den Füßen die Schlußstellung ein. — Commando:

Rumpf rechts: dreht! — vorwärts dreht! (Fig. 10.)

Auf das erste Commando erfolgt stetig u. ruhig die Drehung rechts, u. zwar so weit, daß die Schulterlinie einen r. Wkl. gegen die Frontlinie bildet und also eine Viertelwendung gemacht ist. Der Kopf folgt ebenmäßig dieser Drehung, ohne sich jedoch weiter zu verdrehen. — Nach einer kleinen Pause, erfolgt aufs zweite Commando das Wiedervordrehen. — Dann:

Rumpf links: dreht! — vorwärts dreht!

welche Bewegung ganz analog der vorigen ausgeführt wird.

Bei den spätern Uebungen kann man zuweilen auch die beiderseitigen Drehungen in das Commando: **Rumpf rechts und links: dreht!** zusammenziehen, worauf die Uebenden sich zwar ebenso, wie vorhin, aber unmittelbar aus einer Seitendrehung in die andere drehen, so wie auch wieder vorwärts; nur müssen auch hier die kleinen Pausen (etwa ein Athemzug) eingehalten werden.

E. Beispiele von Zusammensetzungen u. von Bewegungen aus besondern Ausgangsstellungen.

§. 24. Die sub A. bis D. beschriebenen Gliederbewegungen sind als Elementarbewegungen zu betrachten, die sich nun aber, wenngleich nicht in beliebiger, doch in sehr mannichfaltiger Weise combiniren u. variiren lassen, u. zwar dadurch, daß ein u. dieselbe Bewegung in verschiedenen Ausgangsstellungen vorgenommen wird. — Jede Gliederbewegung erzeugt eine modifizirte, ja unter Umständen eine wesentlich andere Wirkung auf den Körper, wenn sie aus einer andern Ausgangsstellung vorgenommen wird. (Vergl. „System der Gymnastik." Abschnitt II. die allgemeine Bewegungslehre.)

Es folgen hier einige Beispiele von Combinationen, welche häufig Anwendung finden. Es versteht sich von selbst, daß man diese und ähnliche Zusammensetzungen nicht eher üben läßt, als bis die resp. einfachen Stellungen u. Bewegungen correkt ausgeführt worden sind.

1. **Aus Kopfwendstellung** die Kopf-Beugungen und Streckungen.

Kopf links: dreht! — sodann:
Kopf vorwärts: beugt! — streckt! Fig. 23.
Kopf rückwärts: beugt! — streckt! — Fig. 22.
Kopf rechts: dreht! — u. s. w.

2. **Aus Rumpfwendstellung** Rumpfbeugungen und Streckungen.

Rumpf rechts: dreht! — sodann:
Rumpf vorwärts: beugt! — streckt! Fig. 11.
Rumpf rückwärts: beugt! — streckt! — Fig. 27.
Rumpf links: dreht! — u. s. w.

3. Aus der Streckstellung (d. h. nach: Arme aufwärts streckt!)

α. Hebung u. Senkung der Fersen (s. § 19, 1).
β. Doppelkniebeugung (s. §. 19, 3). Fig. 2 a.
γ. Vorwärts- u. Rückwärts-Rumpfbeugung (s. §. 23, 1).

4. Aus Streckspreizstellung (d. h. nach: Arme aufwärts streckt u. Füße seitwärts stellt!)

Dieselben drei Bewegungen wie sub 3.

5. Aus Streckschrittstellung (d. h. nach: Arme aufwärts streckt und r. (l.) Fuß vorwärts stellt!)

Dieselben drei Bewegungen, wie sub 3, natürlich mit dem aufeinanderfolgenden Fußwechsel (r. u. l.).

6. Aus Streckschlußschrittstellung (d. h. nach: Füße schließt u. Arme aufwärts streckt! r. (l.) Fuß vorwärts stellt!)

Dieselben drei Bewegungen, wie sub 3, mit Wechsel von rechts auf links.

7. Aus Klafterstellung (d. h. nach: Arme seitwärts streckt!)

Linkes Bein seitwärts hebt u. Rumpf rechts seitwärts beugt! — streckt!

Rechtes Bein seitwärts hebt u. Rumpf links seitwärts beugt! — streckt! — Stellung! (s. Fig. 28.)

8. Aus Halbstreck-Schlußstellung (d. h. nach: r. Arm aufwärts streckt und Füße schließt!)

Rumpf links seitwärts: beugt! — streckt! Arme wechselt um! — u. s. w. Fig. 25 a.

9. Aus Streck- oder aus Klafterstellung, oder vorher auch unter Hüften fest:

R. Knie aufwärts beugt! — rückw. streckt! Fersen hebt! — senkt!

Knie aufwärts beugt! — Füße wechselt um! — u. s. w.

10. Aus Halbstreckschlußschrittstellung (d. h. nachdem der rechte (l.) Arm aufwärts gestreckt ist, die Füße geschlossen sind u. dann der linke (r.) Fuß vorgesetzt ist:

Rumpf rechts (l.) seitwärts beugt! — streckt! (Fig. 26.)

Arme u. Füße wechselt um!

Rumpf links (r.) seitwärts beugt! — streckt!

Stellung!

11. Armschlagungen rückwärts unter Marschbewegung (nachdem die Abtheilung links um in Flankenstellung gestellt):

Arme voll vorwärts: beugt! — Mit rückwärts-Armschlagungen im langsamen Schritt: marsch!

Die Uebenden treten mit dem linken Fuß an u. vollziehen dabei zugleich die erste Rückwärtsschlagung mit den Armen; mit dem Versetzen des recht. Fßs. erfolgt gleichzeitig die Vollvorwärtsbeugung der Arme, und so werden etwa 5—6 Schritte gethan. Dann Halt! Kehrt! — mit rechtem Fuße antreten: marsch! worauf in gleicher Weise die Schlagung gleichzeitig mit dem recht. Tritt erfolgt.

Aehnlich sind auch Doppel- oder Wechselarmstreckungen mit der Marschbewegung zu verbinden.

F. Körperwendungen.

§. 25. Zu den Bewegungen auf der Stelle gehören außer den einzelnen Gliederbewegungen, welche in dem Bisherigen beschrieben wurden, nun auch noch die Wendungen des Körpers im Ganzen, d. h. diejenigen Drehbewegungen, durch welche der Körper, um seine Längenaxe sich drehend, seine Frontrichtung verändert. — Die Ausführungs-Commandos

hierzu sind: Rechts um! — Links um! — Halb rechts um! Halb links um! — kehrt! Werden diese Bewegungen für sich hintereinander geübt, so annoncirt man sie im Ganzen erst durch das Ankündigungscommando: Wendungen! — theilt nun aber jene Ausführungs-Commandos so, daß der Commando-Accent auf das Wörtchen: um! fällt; vor „kehrt!" aber setzt man stets als Ankündigungscommando „ganze Abtheilung", selbst, wenn man nur einen Einzelnen die Wendungen machen läßt. — Für die Viertel- u. Achtelwendungen, wenn sie gelegentlich zwischen anderen Bewegungen vorkommen, nehme man noch zur Ankündigung das Vorcommando: „Abtheilung!" — Diese Anordnung ist der bei den militairischen Exercitien analog, u. es werden die Wendungen auch in der militairischen Weise ausgeführt, nur mit dem Unterschiede, daß die Kehrtwendung bei den gymnast. Uebungen nicht immer ausschließlich nach der einen Seite, sondern auch nach der andern herum auszuführen sind.

Als selbstständige Uebungen vorgenommen, erfolgen also hier die Wendungen auf folgende Commandos:

Wendungen!
Rechts — um!
Links — um!
Halb rechts — um!
Halb links — um!
Ganze Abtheilung: (links um) — kehrt!
Ganze Abtheilung: (rechts um) — kehrt!

Wenn die Drehrichtung bei der Kehrtwendung nicht besonders bezeichnet wird, so ist diese Wendung immer links herum auszuführen.

Jede gymnast. Wendung besteht nun darin, daß der Körper bei allen Rechtswendungen auf der Ferse des rechten, bei allen Linkswendungen auf der Ferse des linken Fußes sich dreht und die im Commando verlangte Frontveränderung mit dem übrigens aufrecht

erhaltenen Körper rasch vornimmt. Nach jeder Wendung müssen die Füße wieder im rechten Winkel zueinander stehen.

G. Einige beiläufige Bemerkungen.

§. 26. Es würde ganz gegen die Betriebsprincipien der rationellen Gymnastik verstoßen, wenn man die bisher beschriebenen Gliederbewegungen in derselben Reihenfolge üben wollte, in welcher sie hier aufgeführt wurden. Diese Reihenfolge ist hier nur der bessern Uebersicht wegen gewählt, damit man die mit einem u. demselben Leibesglied vorzunehmenden Uebungen zusammen findet. — In der Betriebspraxis wird dagegen eine durchaus andere Aufeinanderfolge der Uebungen beobachtet, worüber sub VI. §. 97—100. das Nähere gesagt ist.

§. 27. Es liegt, wie schon in der Vorrede angedeutet, nicht in der Tendenz dieser Schrift, die darin aufgestellten Bewegungsformen näher zu motiviren, ihre gymnastische Bedeutung, die Vortheile ihrer Anwendung nachzuweisen u. s. w. — Indessen dürfte es doch dienlich sein, außer dem schon in §. 3, §. 5 bis 9. Gesagten, hier noch einige, wenn auch nur aphoristische, Bemerkungen einzuschalten.

1. Es ist eine ganz entschiedene, wenn auch wenig beachtete Thatsache, daß in Betreff der Finger und ihrer Funktionen, sowohl bei den Verrichtungen im alltäglichen und praktischen Leben, als auch bei den allermeisten Leibesübungen, wie sie vorgenommen zu werden pflegen, fast ausschließlich die Beugethätigkeit der Finger beansprucht und unbedingt vorwiegend entwickelt wird gegen die Streckthätigkeit derselben Glieder. Eine nothwendige Folge dieser so sehr überwiegenden Aktivität der Fingerflexoren muß ein physiologisches Mißverhältniß in der vitalen Dynamik der Finger-Muskeln u. Nerven sein, eine Störung des natürlichen Verhältnisses dieser Dynamik in den Flexoren u. Extensoren

der Finger*). Es soll dieser Uebelstand hier nicht weiter ausgeführt, sondern nur hervorgehoben werden, um die Zweckmäßigkeit in der Anordnung der Armbewegungen nachzuweisen, welche sub C. a u. b. vorgeschrieben ist. Mit Rücksicht nämlich auf jenen Uebelstand ist es eben von Ling angeordnet, daß bei den Streckungen u. einigen andern Bewegungen der Arme stets auch eine kräftige Streckung der Hände u. Finger eintritt.

2. Daß die Rumpf- u. Kopfbewegungen nicht in einem raschen, lebhaften Tempo ausgeführt werden sollen, ist ebenfalls eine wohl durchdachte Anordnung. Der Kopf nebst Hals u. der Rumpf umfassen Organe, deren anatomische Einrichtung und physiologische Bestimmung ein heftiges Bewegen jener Glieder durchaus unräthlich machen. Es fehlt hier an Raum, dies näher nachzuweisen.

3. Eine bekannte und von Physiologen vielfach besprochene Erscheinung in dem Muskel- und Nervenleben sind die s. g. Mitbewegungen (s. „System der Gymnastik. Abschnitt II. §. 23 u. 24). Sie möglichst zu beseitigen, oder doch ihrer Herr zu werden, liegt wesentlich mit in der Aufgabe gymnastischer Uebungen, namentlich der Freiübungen. Auch dies ist in der Ling'schen Anordnung derselben beachtet, u. a. namentlich in den Wechselbewegungen der obern Extremitäten, an welchen Gliedern sich Mitbewegungen vielfach geltend machen u. gerade sehr störend sind.

4. Daß eine und dieselbe Gliederbewegung unter verschiedenen Ausgangsstellungen vorgenommen werden

---

*) Bei sonst dazu disponirten Individuen, oder unter Hinzutreten noch anderweitiger Veranlassungen, werden in Folge jenes gestörten Verhältnisses mancherlei pathologische Zustände erzeugt, wie z. B. der Fingerkrampf u. s. w.

soll, wird in der rationellen Gymnastik nicht im Mindesten darum gefordert, um eine gewisse „Abwechselung" in dem Sinne, wie dies von Turnlehrern gemeint zu werden pflegt, in die Uebungen zu bringen, blos um das Einerlei zu unterbrechen u. s. w., ja nicht einmal blos darum, weil durch eine andere Ausgangsstellung für eine und dieselbe Bewegung andere mechanische Bedingungen eintreten, deren man, theils um praktischer Zwecke, theils um der allseitigen körperlichen Ausbildung willen, ebenfalls Herr werden soll. So wesentlich dieser letztere Grund für jene Anordnung der Uebungen ist, so ist er doch nicht der einzige, sondern es kommt dazu der eben so wesentliche, daß durch die verschiedenen Ausgangsstellungen sich die physiologische, und somit auch die gymnastische Wirkung der Bewegung stets modifizirt, und oft eine wesentlich andere wird. Man vergleiche hierüber: „System der Gymnastik", Abschnitt II. §. 64, auch §. 50 u. a. m.*)

5. Daß so einfache Gliederübungen, wie sie in den vorstehenden Paragraphen beschrieben wurden, ihrer Form nach so genau vorgeschrieben sind u. in ihrer Ausübung auf das Exakteste diesen Formen gemäß vorgenommen werden sollen, hat nicht blos den allgemeinen, schon im §. 3 u. §. 5 ꝛc. erwähnten Grund, sondern auch noch den ganz unmittelbaren u. sehr gewichtigen, daß nur bei völlig bestimmten Bewegungsweisen und exakter Ausübung jener Bewegungen, der Gymnast sich und Andern Rechenschaft geben kann von dem, was durch die Uebungen erwirkt u. bewirkt wird.

---

*) Ferner sei hier auf die Bearbeitung der Ling'schen Bewegungslehre aufmerksam gemacht, welche sich in der Schrift des Kreisphysikus Dr. Neumann, „Heilgymnastik. Berlin, 1852", befindet.

II.

Bewegungen von der Stelle, ohne wechselseitige Stützung.

Die hierher gehörigen Freiübungen bestehen in Fortbewegungen des ganzen Körpers und umfassen die verschiedenen, ohne äußere, technische Hülfsmittel und Geräthe rc. auszuführenden Gang-, Lauf- und Springübungen.

A. Gangübungen.

Der Gang kann entweder in Beziehung auf die Zeitform ein bestimmt abgemessenes, gleichförmig taktmäßiges, und in Beziehung auf die Körperhaltung ebenfalls mehr gemessenes, Gehen sein, oder er kann in einem mehr freieren Gehen bestehen, bei welchem kein bestimmtes u. gegebenes Zeitmaß für die Schritte befolgt und auch dem Körper im Ganzen eine freiere Haltung gestattet wird. — Die erste Art des Gehens ist das Marschiren, die andere ist der freie Gang. — Welche von beiden Arten des Gehens in der Betriebspraxis der Freiübungen zuerst vorzunehmen sei, wird sich nach den Umständen richten.

a) Der freie Gang.

§. 28. Die hierher gehörigen Uebungen haben nicht sowohl den Zweck, den Uebenden das Gehen überhaupt erst zu lehren, auch nicht den, ihnen einen bestimmt vorzuschreibenden Gang beizubringen. Vielmehr handelt es sich darum, den Gang ausüben zu lassen, wie er jedem Uebenden durch Gewohnheit bereits eigen ist, und nur insofern belehrend einzugreifen u. durch geregelte Uebung einzuwirken, als etwa offenbare Fehlerhaftigkeiten, schlechte Angewohnheiten ꝛc. zu berichtigen u. zu beseitigen sind, als z. B. schief und krumm gehen, plump oder schiebend gehen, mit den Armen allzusehr pendeln oder sie zu steif halten beim Gehen, ungleich festes Auftreten der beiden Füße, unverhältnißmäßig große Schritte u. s. w.

Diese Gangübungen würden in dreierlei Tempos auszuführen sein, nämlich:

1. Gang im gewöhnlichen Tempo; d. h. der Uebende geht mit derjenigen Geschwindigkeit, in welcher er für gewöhnlich zu gehen pflegt. (Gewöhnlicher Gang)

2. Gang im langsamen Tempo; d. h. so, wie der Uebende etwa bei einer ruhigen Promenade langsam einherschreitet. (Promenadengang)

3. Gang im raschen Tempo; d. h. so, wie der Uebende zu gehen pflegt, wenn er besondere Eile hat und doch nicht laufen will. (Eilgang)

Diese Uebungen werden nicht nach Commando vorgenommen, sondern der Gymnast läßt die einzelnen Uebenden (oder auch wohl Zwei oder Drei) vortreten u. sie ihren Gang von selbst antreten, ihnen aber die Berichtigungen zurufend u. resp. nachher genauer erklärend.

Noch zu bemerken ist, daß bei diesen Gangübungen es sich nur um den schlichten Gang handelt, in dem sich noch keine besonderen ästhetischen Momente geltend machen sollen. Es soll

für die gegenwärtigen Uebungen nur auf einen anständigen Gang überhaupt ankommen, nicht soll sich in ihm ein bestimmter Seelenzustand, ein gegebener Charakter, oder sonst etwas Mimisches darstellen.

b) Das Marschiren.

§. 29. In Betreff dieser Gangübung kann sich die vorliegende Schrift kurz fassen, weil diese Uebung ganz nach den Formen auszuführen ist, wie sie in den militairischen Exercirreglements festgestellt sind. — Hier wird das neue Preußische Infanterie-Exercirreglement als zum Grunde liegend angenommen, und muß sich also der Gymnast mit diesem (oder einem andern) vertraut machen, um sowohl die Formen, als auch die resp. Commandos genau zu kennen.

Die Folgereihe der Marschirübungen bei den gymnastischen Freiübungen würde etwa folgende sein:

α. Marschiren im Einzelnen, auf geraden Linien und mit scharfen Wendungen, u. zwar:

1. im langsamen Schritt; 80 Tritte à 1 Minute;
2. im Geschwindschritt; 108 Tritte à 1 Minute.

Bei diesen Uebungen ist zugleich der Trittwechsel zu üben.

β. Marschiren in geschlossenen Fronten u. Reihen, wobei es nun sehr darauf ankommt, im Gleichtritt zu marschiren, Fühlung zu behalten, die Richtung nicht zu verlieren ꝛc.

1. Mit einfachen Wendungen u. Schwenkungen.
2. Mit Evolutionen, nach Eintheilen der ganzen Abtheilung in Unterabtheilungen, Züge, Sectionen; durch Schwenkungen, Wendungen, in Reihensetzen, Abbrechen, Aufmarschiren u. s. w.

Man wird gut thun, die Uebungen sub *β.* erst in der Formation der ganzen Abtheilung in einem Gliede vorzunehmen, ehe man sie mit einer in zwei Glieder formirten Abtheilung üben läßt.

Wie außerordentlich bildend diese Uebungen sind, braucht

hier nicht näher nachgewiesen zu werden, da diese Thatsache zu sehr in die Augen springt und erfahrungsmäßig bei der milit. Ausbildung von Rekruten beobachtet werden kann. Es sei hier nur im Allgemeinen bemerkt, daß sie nicht nur in Beziehung auf die Leibesglieder u. deren Bewegungsfähigkeit bildend einwirken — dies kommt hier weniger Betracht; sondern daß sie zugleich den Raum- u. Zeitsinn der Uebenden, ihr Taktgefühl, den Ordnungssinn u. s. w. fördern u. bilden. — Indessen, da diese Uebungen nicht specifisch blos gymnastische, sondern, da sie zugleich militairische sind, muß der Gymnast in einem u. demselben Uebungscursus nicht zu viel Zeit auf sie verwenden, auch keinen anderweitigen Mißbrauch von denselben machen, namentlich bei jüngern Knaben.

B. Die Laufübungen.

§. 30. Die hierher gehörigen Laufübungen bestehen zunächst überhaupt in dem Kurzlauf und in dem Schnell-Lauf. — Bei dem erstern kommt es nicht darauf an, die Schnellfüßigkeit der Uebenden auszubilden, sondern nur überhaupt zu laufen u. dabei eine möglichst gute Körperhaltung zu beobachten, die Elasticität der Fuß- und Kniegelenke zu fördern, bestimmte Richtungen im Laufe einzuhalten u. s. w. Es erfolgt daher der Kurzlauf nur in kurzen Schritten, das Auftreten dabei möglichst nur mit dem vordern Theile des Fußes; der Oberkörper wird nur wenig vorgeneigt, die Unterarme leicht aufgenommen und lose an den Hüften gehalten. Das gewöhnliche Tempo 150 Tritte à 1 Minute. Auf das Commando: schneller! wird das Tempo mehr oder weniger verschärft. — Der Kurzlauf wird auch noch als Dauerlauf angeordnet, d. h. so, daß eine gegebene Zeitdauer hindurch ohne Unterbrechung gelaufen wird. Hierbei ist durch-

aus die Vorsicht zu beachten, daß man an einem u. demselben Uebungstage nicht zu anhaltend laufen läßt, auch im Anfange nur kurze Zeiträume (etwa 5 Minuten) festsetzt u. an andern Tagen successive durch Zulage einiger Minuten die Dauer steigert. Bei dem Dauerlauf ist es gestattet und gut, die Hände in die Hüften zu setzen. — In geschlossenen Räumen (großen Sälen rc.), muß eine entsprechende Verminderung der einzuhaltenden Dauer eintreten, weil der Lauf wegen der wiederholenden Wendungen anstrengender wird.

Der Schnell-Lauf kann füglich nur auf freien Plätzen geübt werden. Er unterscheidet sich von dem Kurzlauf durch seine größere Geschwindigkeit, welche gleichzeitig sowohl durch größere und schnellere Schritte, als auch durch stärkeres Vorneigen des Oberkörpers und freieres Bewegen der Arme erreicht wird. — Die Uebungen sind einmal so anzustellen, daß eine gegebene Bahnlänge in gegebener kurzer Zeit von den Uebenden zu durchlaufen ist; dann aber auch so, daß er als Wettlauf zwischen je Zweien oder Mehrern angeordnet wird. Die Bahnlänge selbst sei anfangs auf etwa 50 Schritte angenommen, und bei den spätern Uebungen nach und nach bis auf 200 Schritte gesteigert.

In Betreff der Laufrichtungen und anderer einfacher Raumbedingungen werden die Laufübungen (im Kurzlauf) in folgender Ordnung zu betreiben sein:

α. auf geraden Linien; verbunden mit einfachen Wendungen rc.;

1. in Reihen, d. h. die Uebenden hintereinander;
2. in Fronten mit loser Fühlung;

β. im Kreise; die Uebenden hintereinander Bei Kehrtwendungen ist die Wendung nach dem Innern des Kreises herum vorzunehmen;

γ. auf Schlangenlinie;

1. die Uebenden, in Abstand von einander aufgestellt, laufen einzeln nach u. nach um die Uebrigen mit Windungen herum.
2. Die Uebenden, geführt vom Lehrer oder einem dazu Bestimmten, laufen zugleich u. folgen genau den mehr oder weniger scharfen Windungen, in welchen die Vorderſten geführt werden.

Das Commando zum Kurzlauf selbst ist: „im Kurzlauf: marsch!" — während die unter diesem Laufe etwa vorzunehmenden militairischen Schwenkungen, Wendungen ꝛc., wie bei den Gangübungen nach den Commandos im Exercirreglement, erfolgen. Bei Kreis- und Schlangenlauf wird noch vorangeschickt: „im Kreise" — oder resp. „auf Schlangenlinie".

C. Springübungen.

§. 31. Außer einer Repetition der sub I. §. 20. angeführten Sprungbewegungen auf der Stelle, würden zunächst den eigentlichen Springübungen noch folgende vorbereitende Uebungen vorangehen; nach Commando und im Ganzen auszuführen:

1. Schlußsprung von der Stelle: springt!

Die Form der Ausführung ist der im §. 20. (sub 1.) analog, nur daß der Oberkörper im ersten Tempo etwas vorgeneigt und der Körper durch Abschnellen um etwa einen gewöhnlichen Schritt vorwärts bewegt wird. Da es bei dieser Uebung nicht darauf ankommt, einen großen Sprungraum zu gewinnen, sondern nur die Momente des Fortspringens in correkter Form einzuhalten, so springt man nicht weiter, als eine Schrittlänge.

2. Spreizsprung von der Stelle: springt!

Die Form der Ausführung der im §. 20. (sub 2.) analog, nur auch mit dem Unterschiede, der durch das Fortspringen bedingt ist.

3. Seitsprung rechts (links): springt!

Dieser Sprung ist an sich ein einseitlicher Spreizsprung und besteht darin, daß, indem das rechte (l.) Bein seitwärts gespreizt wird, der linke (r.) Fuß den ganzen Körper rechts (links) mit kräftigem Druck fortschnellt. Im zweiten Tempo erfolgt das Auftreten des fortgespreizten rechten (l.) Beins u. im dritten Tempo das rasche Nachziehen u. Beisetzen des andern Beins. — Dieser Sprung wird einige Male auf das Commando: „springt!" nach rechts wiederholt und dann ebenfalls wiederholentlich nach links hin ausgeführt.

4. Schrittsprung von der Stelle: springt!

Dieser Sprung besteht im ersten Tempo in einem raschen Vorschnellen des einen Beins unter kräftigem Abschnellen mittelst des andern Fußes; im zweiten Tempo, welches jedoch durch keine andere Zeitpause, als die des Schwebens beider Füße über dem Boden, getrennt ist, erfolgt das gleichzeitige, unter Kniebeugung stattfindende, Auftreten beider Füße, und im dritten Tempo das Strecken der Fuß- u. Kniegelenke, oder Aufrichten des Körpers in die Grundstellung.

Diese vier Sprungübungen erfolgen stets mit Hüften fest, damit nicht durch das Schleudern der lose gehaltenen Arme der Körper verdreht werde. Auch ist hier, wie überhaupt bei allen Sprüngen, streng darauf zu achten, daß der Niedersprung (d. h. das Wieder-Auftreten der Füße) mehr mit dem vordern Theil der Füße (Ballen u. Zehen), keinenfalls aber zuerst mit den Fersen erfolge.

§. 32. Es erfolgt ferner nun noch die Einübung des Anlaufs in Verbindung mit dem Spreiz- u. dem Schrittsprung; auf das Commando:

1. Spreizsprung von der Stelle mit drei Schritt Anlauf und rechts (links) Antreten: springt!

Erst nach Zählen: Eins! — der bezeichnete Fuß wird lebhaft

vorgesetzt und der Oberkörper nach vorn geneigt. Zwei! — der andere Fuß tritt, lebhaft u. unter noch mehr Vorneigen des Oberkörpers, um einen guten Schritt weiter vor; auf Drei! tritt nun wieder der erste Fuß, jedoch unter gleichzeitigem Abschnellen des andern, vor, mit welchem er zusammen den Boden berührt, worauf dann sogleich, jedoch ohne Zählen, im vierten Tempo der Spreizsprung von der Stelle sich anschließt.

2. Schrittsprung mit drei Schritt Anlauf und rechts (links) Antreten: springt!

Erst nach Zählen: Eins! u. Zwei! — wie vorhin bei der vorigen Uebung. Auf Drei! erfolgt hier noch ein eben solcher Schritt, wie auf Eins u. Zwei, und im vierten, aber nicht laut gezählten, Tempo erfolgt der Schrittsprung, wie er oben beschrieben wurde.

§. 33. Nachdem die vorbereitenden Uebungen genügend betrieben sind, folgen hier nun die Uebungen des Weitsprungs, und zwar anfangs mit 3 Schritt Anlauf, dann mit freiem, weitern Anlauf. — Der eigentliche Hochsprung und der Tiefsprung können bei den Freiübungen, wenn man sich keiner äußern Apparate bedienen will, erst sub III. vorkommen.

Was nun die Uebung des Weitsprungs näher betrifft, so kommt es bei derselben allerdings darauf an, recht weit springen zu lernen; aber das bloße Weitspringen kann man auch ohne Anleitung und Aufsicht des Gymnasten allein für sich lernen. Bei dem gymnast. Betrieb kommt es vielmehr ebenso wesentlich noch darauf an, daß man correkt und schön springen lerne, was ohne Anleitung u. Beaufsichtigung eines Andern (Sachkundigen) nicht recht möglich ist, weil man die gemachten Fehler nicht selbst bemerkt. Um sich nun ein correktes und schönes Springen anzueignen, muß man eine Zeit lang nicht weiter springen, als man ohne große

Anstrengung kann, und dann nur nach und nach mit geringen Raumzugaben größere Sprungweiten zu erreichen suchen. Im Allgemeinen möge man stets mit einer Körperlänge anfangen u. dieser Sprungweite nach u. nach eine Fußlänge zulegen. Erreicht man eine Sprungweite von zwei eignen Körperlängen, so kann man sich damit begnügen. Ein Weitertreiben des Sprungs wird meistens nicht ohne Nachtheile geübt. Wer es für sich, außerhalb des Uebungsplatzes u. der Unterrichtszeit, thun will, dem mag es unbenommen bleiben.

Die Ausführung des Weitsprungs erfolgt in der Form des Schrittsprungs (§. 31, 4. u. §. 32, 2.), jedoch ohne eigentliches Commando, sondern nur überhaupt auf Zuruf des Gymnasten u. unter gehöriger Folgeordnung der Uebenden. — Abgesehen von der Berichtigung der etwa gemachten Fehler überhaupt, hat der Gymnast ins Besondere streng darauf zu sehen, daß der Niedersprung (das Wiederauftreten) mit beiden Füßen zugleich, mit geschlossenen Fersen u. recht elastisch erfolge. Ferner, daß die gegebene Sprungweite genau eingehalten werde. Diese Maßhaltung im Sprung hat nicht nur ihren formalen Zweck, sondern auch eine praktische Bedeutung. Es kommt nämlich oft vor, daß man z. B. über einen Graben ꝛc. springen muß, dessen jenseitiger Rand nur eine ganz schmale Auftrittsfläche darbietet, sei es, daß ein Zaun, eine Mauer ꝛc. oder ein zweiter Graben, ein Loch ꝛc. gleich darauf folge.

Die Uebungen im Weitspringen können noch insofern eine Variation erhalten, als man den Sprung nicht blos von den einzelnen Uebenden nacheinander, sondern von ihnen auch paarweis, oder von Mehrern nebeneinander zugleich ausführen lassen kann.

D. Gang- und Laufübungen, unter Beobachtung besonderer Raum- u. Zeitformen.

Die hier folgenden Uebungen können als Uebergangsübungen zur Aesthetischen Gymnastik betrachtet werden.

Abgesehen von der durch sie zu bewirkenden Ausbildung der Leibesglieder u. deren Bewegungsfähigkeit, sollen diese Uebungen dazu dienen, noch weiter, als es durch die sub A. u. B. angeführten Uebungen geschehen kann, den Raum-, Zeit- u. Ordnungssinn der Uebenden auszubilden, und diese zugleich für gefällige Bewegungen empfänglich u. geschickt zu machen. Es erfolgen auch diese Uebungen mehr oder weniger nach Commando, jedoch in einer minder scharfen und detaillirten Weise; vielmehr etwa so, wie es bei Contretänzen u. Quadrillen etc. geschieht, denn es hat die allgemeine Anordnung u. Ausführung dieser Uebungen etwas Verwandtschaftliches mit jenen Tänzen. — Werden diese Lauf- u. Gangübungen so ausgeführt, daß die Uebenden sich wechselseitig alle an den Händen erfassen (Commando: „Hände faßt!"), so entsteht der Ketten-Gang oder -Lauf. — Oefters erfolgt das Erfassen der Hände nur paarweis.

Bei mehrern der nachfolgenden Uebungen bildet eine gewisse Reihe von Bewegungen ein formelles Ganzes, welches dann bei unmittelbarer Fortsetzung der Uebung sich in ganz derselben Weise wiederholt; ein so in sich geschlossenes combinirtes Ganzes von Bewegungen heißt eine Tour.

Uebrigens bleibt noch voraus zu bemerken, daß die in nachstehenden §§. angegebenen Uebungen nur als Beispiele und als Anhalt dienen sollen, weil eine noch weitere Ausdehnung dieser Uebungsgruppen dem Umfang vorliegender Schrift über die zulässigen Gränzen desselben ausdehnen würde.

§. 34. Gang oder Kurzlauf mit rhythmischem Schwertritt, oder Bezeichnung desselben durch Händeklatschen.

Es werde diese Uebung im Gang oder im Kurzlauf ausgeführt, so muß sie von allen Uebenden mit Gleichtritt erfolgen. Im Gang ausgeführt, muß derselbe ein anständiger, leichter und elastischer sein; im Kurzlauf müssen die nicht markirten Tritte

ebenfalls so leicht als möglich sein. — Der Gymnast giebt zuvor an, der wievielste Tritt durch stärkeres Auftreten rc. als Schwertritt markirt werden soll. (Man wähle dazu bald den dritten, bald den vierten Schritt) — Die Ankündigung würde sein: „Gang (oder Kurzlauf) mit rhythmischem Schwertritt — der dritte (vierte) Schritt wird mit Auftreten (Händeklatschen) markirt": und nun das Commando: „Abtheilung: marsch!" (oder: im Kurzlauf marsch!)

Wird der Schwertritt durch Händeklatschen markirt, so können dabei die Hände nach der Seite hin geführt werden, auf deren Fuß eben der Schwertritt fällt; auch kann dann zugleich der Oberkörper eine leichte Beugung nach dieser Seite hin machen.

Es wird diese Uebung sowohl in Reihen, wie in Frontformationen der Uebenden, durchgeführt.

§. 35. Der Hüpflauf, welcher an sich darin besteht, daß der eine Fuß eigentlich nur der fortschreitende oder raumgewinnende ist, weil der andere jedesmal nur an den erstausgeschrittenen herangezogen wird, so, daß er mit der Mitte seines innern Fußrandes die Ferse des andern Fußes leicht berührt. — Das Auftreten beider Füße erfolgt nur mit Ballen und Zehen und möglich elastisch. Die Schritte nicht zu groß und nicht schneller, als im gewöhnlichen Kurzlauf. — Ausgeführt sowohl in Kette, als auch ohne dieselbe. Der Richtung nach erfolgt dieser Lauf nach dem Commando:

1. Hüpflauf vorwärts, mit rechts (l.) Antreten: marsch!

Die Laufrichtung vorwärts im rechten Wkl. auf die Frontlinie. Die Schultern werden dabei nicht verdreht.

2. Hüpflauf rückwärts, mit rechts (l.) Antreten: marsch!

Analog dem Vorigen, nur rückwärts.

3. Hüpflauf rechts (links) seitwärts: marsch!

Die Bewegung erfolgt seitwärts, genau in der Verlängerung der Frontlinie. Die Schultern ebenfalls genau in derselben erhalten.

4. Hüpflauf halbrechts (halblinks) vorwärts: marsch!

Die Laufrichtung unter einem halben rechten Winkel auf die Frontlinie.

5. Hüpflauf halbrechts (halblinks) rückwärts: marsch!

Analog dem Vorigen, nur rückwärts.

6. Combinationen:

Der Hüpflauf muß selbst auf freiem Platze nicht zu lange andauern, und namentlich in einer und derselben Richtung nur wenige Schritte, etwa 10 bis 12, umfassen. — Ist er genügend nach jeder Richtung geübt, so combinirt man zunächst die entgegengesetzten Richtungen. Der Leitende kündigt die Kombination an, bemerkt dabei die Anzahl der zu machenden Hüpf-Tritte und commandirt dann nur: im Hüpflauf: marsch! Indem der letzte Tritt in der einen Richtung erfolgt, tritt der eben ausgeschrittene Fuß kräftig auf und der andere setzt nun im richtigen Tempo als ausschreitender die Bewegung in der neuen Richtung fort u. s. w.

Bei der Combination von halbrechts u. halblinks beschreibt der Lauf eine Zickzack-Bahn, deren Aeste mehr oder weniger lang sind, je nach der Schrittzahl, nach welcher der Richtungswechsel eintritt. Dieser Richtungswechsel, der zugleich ein Trittwechsel ist, kann schon für den zweiten Schritt angeordnet werden; jedoch ist es gut, diesen Wechsel anfänglich erst nach einer größern Anzahl von Schritten (etwa nach 10, 9, 8 &c. Schritten) anzuordnen.

§. 36. Der Ketten-Durchgang.

Eine Uebung, welche auch im Kurzlauf oder im Hüpflauf ausgeführt wird.

Die Uebenden werden in zwei Abtheilungen (A. u. B.) getheilt und stellen sich in angemessener Entfernung (etwa 20 Schr.) voneinander vis à vis auf, und zwar in Kette und mit gewöhnlichem Abstand. Auf das Commando: Zum Kettendurchgang: marsch! nähern sich beide Abtheilungen in anständigem Gang,

Gleichtritt und guter Frontrichtung, bis sie aneinander kommen. In diesem Moment hebt Abtheilung A. die Arme, die Uebenden B. lassen ihre Hände los, gehen unter den Armen der A. durch, fassen sich wieder zur Kette, und jede Abtheilung setzt ihren Weg fort, bis sie an dem frühern Aufstellungsort der andern Abtheilung anlangt, wo sie Kehrtwendung macht, wieder der andern entgegengeht und nun das Durchgehen unter den Armen von Abtheilung A. erfolgt; beide Abtheilungen gehen nun ohne Unterbrechung auf ihren ursprünglichen Aufstellungsort hin, machen Halt u. Kehrtwendung.

Der Durchgang unter den Armen erfolgt von jedem Einzelnen seinerseits nach Rechts, so daß sein vis à vis ihm links bleibt.

Ein beidmaliges Durchgehen bildet eine Tour des Ketten-Durchgangs. — Es kann nun aber diese Uebung noch mit andern vorgängigen Bewegungen combinirt werden, etwa in folgender Weise:

1. Annähern beider Abtheilungen, Kehrtmachen und Zurückgehen auf den Aufstellungsort; hier kehrt und
2. sogleich abermaliges Annähern; beim Zusammentreffen Aneinanderklatschen der Hände eines Jeden mit seinem vis à vis; Kehrtmachen, Zurückgehen, u. dann sogleich
3. drittes Annähern und Durchgang, der in der vorhin beschriebenen Weise zweimal erfolgt.

So ausgeführt, bilden nun sämmtliche Bewegungen der bezeichneten drei Momente im Ganzen eine Tour.

Eine weitere Variation kann dadurch entstehen, daß man z. B. die Bewegungen des ersten Moments im Hüpflauf, die des zweiten im Kurzlauf, die des dritten im Gang machen läßt.

Bei einer größern Anzahl von Uebenden kann man dieselben in vier Abtheilungen theilen: (A, B und a, b) und sie so aufstellen, daß die Abtheilungen auf den Seiten eines Quadrats zu stehen kommen und dann die Abtheilungen a, b sich zu bewegen anfangen, sobald die andern beiden Abthei-

lungen nach ihrem Zusammentreffen in der Mitte kehrt machen u. sich zurückbewegen.

§. 37. Der Trabantenlauf.

Die Uebenden, in ein Glied formirt, theilen sich in Nr. 1. u. Nr. 2. ab (s. §. 14, 4.), machen auf Commando rechts um, werden, unter Gleichtritt fortgehend, so geführt, daß sie einen Kreis bilden, in dessen Mittelpunkt sich der Leitende aufstellt. — Aus dieser Formation erfolgt dann auf das Commando:

Trabantenlauf: marsch!

die Bewegung in der Weise, daß die Nr. 1. im Tempo des Geschwindschritts den Kreisgang gehen, die Nr. 2. dagegen gleichzeitig ein Jeder im raschen Kurzlauf um seine fortschreitende Nr. 1. im Kreise herumläuft; so daß also Nr. 2. eine Bahn beschreibt, wie sie der Mond in seinem Umlauf um den sich fortbewegenden Planeten macht. — Auf das gedehnt abzugebende Commando: „im Schritt!" hören die Nr. 2. zu laufen auf, setzen sich in Gleichschritt mit Nr. 1. u. begeben sich in die Kreisbahn. Ist dies geschehen, so erfolgt nun für die Nr. 1. der Trabantenlauf nach Commando.

Damit diese Uebung recht exakt ausgeführt werde, muß die ganze Abtheilung nicht zu groß sein, etwa nur 10 bis 20 Uebende enthalten. Bei mehr Uebenden hätte man dieselben in zwei oder drei Abtheilungen zu theilen. Die Formation zum Kreise muß auch der Art sein, daß ein genügender Zwischenraum zwischen je zwei Uebenden bleibt, von Nr. 1. zu Nr. 1. etwa 3—6 Schr. Es muß ferner jede Nr. unter sich in exaktem Gleichtritt bleiben. — Wird die Gesammtbewegung völlig correkt ausgeführt, so muß jede Nr. 2. in jedem Augenblick auf dem gleichliegenden Punkt der Trabantenbahn eintreffen. — Wegen der engen Kreisbewegungen seitens der Nr. 2. darf jede Lauf-Tour nicht zu lange andauern.

Die Uebung läßt noch mancherlei Variationen zu; z. B. indem entweder die Nr. 2. mit Nr. 1. in gleicher, oder in

entgegengesetzter Hauptrichtung sich fortbewegen. Oder indem die gehende Nr. einen bestimmten Tritt als Schwertritt markirt, u. s. w.

§. 38. Der Webelauf. (Fig. 44.)

Auch diese Uebung wird mit zwei Abtheilungen ausgeführt. Die Nr. 1. (s. Fig. A B C D .....) stehen in Kette mit Abstand in Front, die Nr. 2. (a b c ...) stehen in Reihe hintereinander, seitwärts von der Nr. 1. u. um einige Schritte weiter vor. Auf das Commando:

Zum Webelauf: marsch!

gehen die Nr. 1. in Front und Kettengang in gerader Richtung im Geschwindschritt vorwärts, die Nr. 2. dagegen beginnen gleichzeitig den Kurzlauf in Querrichtung vor Nr. 1. vorbei. Sobald der hinterste Nr. 2. (zuerst c.) den Zwischenraum zwischen A. u. B., und somit die übrigen Nr. 2. die entsprechenden Zwischenräume erreicht, laufen sie mit scharfer Wendung, indem die Nr. 1. die Kette momentan lösen, durch die Zwischenräume durch, wenden wieder dicht hinter der Front u. umlaufen D, um wieder vor die Front zu kommen; worauf dann das Durchlaufen von Neuem erfolgt u. s. w. — Nach etwa 5- bis 10maligem Durchlaufen (je nach dem disponibeln Raum) wechseln die Abtheilungen mit den Bewegungen.

Um diese Uebung gut ausführen zu können, muß die ganze Abtheilung nicht unter 7 und nicht über 20 bis 24 Uebende enthalten u. die Eintheilung so erfolgen, daß die geradeausgehenden Nrn. aus Einem mehr, als die andern, bestehen, damit Jeder im Durchlauf einen Zwischenraum finde. Um ein recht gleichmäßiges Durchlaufen zu erzielen, wird es nöthig werden, daß die Nr. 1. ganz kurz, oder selbst einige Augenblicke, auf der Stelle treten, während die Andern in ihrem Umlauf wieder vor die Front kommen.

§. 39. Der Rad-Lauf oder Gang. (Fig. 47.)

Passenderweise nur auszuführen von Abtheilungen zu S

oder 12 Uebenden. Bei 8 Uebenden theilt sich jede solche Abtheilung zu Paaren, bei 12 Uebenden zu Dreien. — Die Ausführung soll hier zu 4 Paaren angenommen werden. — Nachdem die Uebenden in Front aufgestellt sind und sich zu Nr. 1. und Nr. 2. abgetheilt haben, erfolgt die Uebung nach folgenden Commandos:

1. Nr. 2. Rotten deckt! (s. §. 44, 1.)
2. Abtheilung: rechts um! — Hände faßt! (paarweis)
3. Zum Radgang: marsch!

Die Paare hintereinander gehen im Gleichtritt und anständiger, gefälliger Körperhaltung 6 Schritte geradeaus, dann schwenkt das erste Paar eine Viertelschwenkung links, geht wieder 6 Schr. geradeaus (die andern Paare folgen), schwenkt dann auf der Stelle links im vollen Kreis, u. die übrigen Paare, indem sie am Drehpunkt anlangen, machen nun ebenfalls dieselbe volle Schwenkung, und zwar so, daß je zwei Paare einen Durchmesser des Kreises bilden, u. die dem Drehpunkt näherstehenden Nummern sich über Kreuz die Hände reichen. — Wenn nun so das Rad im Gehen hergestellt ist, erfolgt das Commando:

4. Kurzlauf: marsch!

worauf sogleich der Kurzlauf im Gleichtritt erfolgt. Nach einigen Umläufen in derselben Richtung, erfolgt dann zum Lauf in entgegengesetzter Richtung entweder:

5. „Abtheilung: kehrt!" oder „zu Paaren: kehrt!"

Im ersten Falle lassen Alle ihre Hände los, Jeder macht für sich kehrt, die Hände werden wieder erfaßt u. der Lauf fortgesetzt. Im andern Falle lösen sich nur die am Drehpunkt befindlichen Hände, die Uebenden machen paarweis Kehrtschwenkung, erfassen sich wieder am Drehpunkt, u. s. w.

Soll endlich die Uebung schließen, so erfolgt erst das gedehnte Commando:

6. Schritt!

und sobald Alle im Gleichtritt sind, noch:

7. Erstes Paar geradeaus!
worauf die Hände am Drehpunkt sich lösen u. das erste Paar in einer Richtung geradeaus fortgeht, welche der ursprünglichen Aufstellung entspricht. Die übrigen Paare folgen u. dann macht die ganze Abtheilung Halt und Front.

Es wird gut sein, die ganze Tour des Radlaufs erst einige Male durchgängig im Gang auszuführen, ehe man den Kurzlauf darin aufnimmt.

§. 40. Die Ketten-Doppelschwenke. (Fig. 45.)

Anzahl der gleichzeitig Theilnehmenden etwa 8—10. Sie werden in zwei Abtheilungen à 4 (oder 5) getheilt, und diese stellen sich vis à vis, etwa 20 Schr. voneinander, auf, jede Abtheilung in sich eine Kette bildend (s. Fig. 45 A.—D. u. a.—d.) Aus dieser Formation würde nun die Tour der Doppelschwenke so erfolgen:

1. Annähern beider Abtheilungen im Kettengang; im Moment des Zusammentreffens:

2. Hüpflauf rechts seitwärts bis die linken Flügelleute D. u. d. sich ihre linke Hand reichen und festfassen; dann ohne Unterbrechung der Bewegung:

3. Linksschwenken im Kurzlauf 1½ Kreis, und dann

4. sogleich, indem D. u. d. sich wieder lösen, durch Hüpflauf links sich hintereinanderbringen (dos à dos), u. endlich

5. geradeaus in Kettenfront nach ihrem ursprünglichen Aufstellungsort zurückgehen.

Es kann diese Uebung recht passend auch so angeordnet werden, daß sich je zwei Paare gegenüberstehen als eine Gruppe, und nun mehrere Gruppen in gleichen Fronten u. genügenden Abstand nebeneinander. Es machen dann alle Gruppen die Bewegung, welche vorhin für 8 Uebende beschrieben war, gleichzeitig. (Fig. 46.)

III.

Bewegungen mit Stützung.

A. Erläuterungen.

§. 41. Es wurde schon in der Einleitung (§. 1.) bemerkt, daß hier unter Stützung eine lebendige, von den Uebenden wechselseitig gegebene, zu verstehen sei, und dieselbe nicht blos den Zweck einer Unterstützung oder bloßen Fixirung allein, sondern auch noch eine andere Bedeutung habe. — Der Stützende nämlich soll nicht blos durch passende Handanlegungen ꝛc. an die Glieder des Andern diese fixiren, in ihrer Bewegung sichern u. s. w., sondern der Stützende soll oft auch der Bewegung des andern einen gewissen Widerstand entgegensetzen, oder er soll aktiv die Bewegung des Andern bewirken, während dieser Widerstand giebt; oder kurz: es sollen durch Anwendung jener lebendigen Stützung auch die im System der Ling'schen Gymnastik, s. g. „halbaktiven" Bewegungen für die Freiübungen ermöglicht werden. — Indessen erhält nicht für alle Bewegungen mit Stützung diese Letztere die eben erwähnte besondere Bestimmung, sondern dient in sehr vielen Fällen nur zur Fixirung u. Sicherung.

§. 42. Was die eben erwähnten halbaktiven Bewegungen betrifft, so ist zu bemerken, daß die wahre Verständ-

niß derselben, ihre Ausführung, Anordnung u. richtige Application eine so gründliche Kenntniß der gymnastischen Bewegungslehre erfordert*), daß hier Anstand genommen werden muß, diese Art von Bewegungen in die vorliegende reglementarische Darstellung mit aufzunehmen. Durch eine falsche oder mißbräuchliche Anwendung oder unrichtige Ausführung derselben kann leicht ein großer Schaden für die Uebenden erwachsen, während sie dagegen unter Leitung eines Sachkundigen von außerordentlich guter Wirkung sind.

Nur um eine Vorstellung von diesen Uebungen zu geben und um in der ganzen Reihe der Ling'schen Freiübungen hier nicht eine wesentliche Lücke zu lassen, sollen einige von den einfachern, leicht verständlichen Bewegungen dieser Art beispielsweis aufgenommen werden.

§. 43. Rücksichtlich der Bewegungen mit Stützung ist im Allgemeinen noch zu bemerken, daß ihr besonderer Nutzen sich hauptsächlich in folgenden Punkten dokumentirt: 1) Sie gewähren die Möglichkeit eines mehr specifischen Einwirkens, sei es um der Kräftigung überhaupt, oder um einer bestimmten Indication willen. 2) Sie bilden das Gefühl für richtige Bewegung bis zu einem überaus feinen Grade aus. 3) Sie bewirken eine noch weitere Ausbildung des Gleichgewichtssinns. 4) Mit dem richtigen Gefühl für die Bewegung der eigenen Glieder bilden sie zugleich noch das Gefühl für die Bewegung Anderer und deren Kraftäußerungen aus. 5) Durch die überaus mannichfaltigen Handanlegungen, Fixirungen 2c., welche bei diesen Uebungen rasch u. geschickt erfolgen müssen, bildet sich die Fähigkeit aus, Andern bei Vorkommnissen im praktischen Leben rasch und passend mit Hülfen beizustehen. 6) Lernt man durch diese

---

*) S. System der Gymnastik. II. Abschnitt.

Uebungen seine Bewegungen u. Kräfte in Gemeinschaft mit denen Anderer zu einem u. demselben Zweck zu dirigiren u. zu verwenden.

§. 44. In den Freiübungen werden diejenigen Stützungen, welche von einem einzigen Mitübenden gegeben werden, einfache genannt, im Unterschied von den mehrfachen bei welchen zwei oder mehrere Mitübende eine Stützung bewirken.

Die Formation zu den Stützübungen ist zum Theil dieselbe, wie im §. 12. ꝛc. angegeben worden, theils aber noch anderer Art, jenachdem die einfache, doppelte oder mehrfache Stützung in Anwendung kommt. — So wird, nachdem für die Uebungen mit einfacher Stützung das Abtheilen der Uebenden in Nr. 1. u. Nr. 2. erfolgt ist, u. a. commandirt:

1. Nr. 2. Rotten: deckt! — Die Nr. 2. treten mit dem linken Fuß einen Schritt zurück, ziehen den rechten nach, setzen ihn aber rechts seitwärts, d. h. hinter Nr. 1., u. ziehen nun den linken heran. So stehen alle Nr. 1. u. 2. paarweis hintereinander in der Rottenstellung.

Oder es wird commandirt:

2. Nr. 2. Lucken: deckt! — worauf die Nr. 2. sämmtlich einen Schritt zurücktreten und so hinter den Zwischenräumen von je zwei Nr. 1. stehen in der Luckenstellung.

Soll aus einer dieser beiden Stellungen die volle Front wieder hergestellt werden, so wird commandirt:

Nr. 2. eingerückt: marsch! worauf die Nr. 2. in umgekehrter Weise wieder vortreten zwischen die Nr. 1.

In analoger Weise erfolgen diese Formationen für die Uebungen mit doppelter u. mehrfacher Stützung.

Daß man bei den gymnast. Freiübungen mit Stützung diese Formationen nicht dadurch herstellt, daß man die Uebenden von Hause aus nach Art der militairischen Forma-

tion sogleich in zwei (oder resp. 3 Gliedern) aufstellt, geschieht deshalb, weil behufs sicherer Ausführung der Stützungen, die zusammengehörigen, ein Paar oder eine Gruppe bildenden, Nummern möglichst von gleicher Größe sein müssen. Ein jedes solches Paar (oder Gruppe) bildet gleichsam einen einzigen lebendigen Körper, dessen Stellungen u. Bewegung in strengster Correspondenz stehen müssen.

§. 45. Von den bei den Stützübungen anzuwendenden Handanlegungen mögen hier nur die einfachen und am häufigsten vorkommenden angeführt werden, wobei im Allgemeinen zu bemerken ist, daß diejenigen Handanlegungen, welche nach einem Gelenk benannt werden, das betreffende Gelenk selbst nicht binden dürfen, sondern in der unmittelbaren Nähe desselben angebracht werden müssen. Auch darf kein Kneifen ꝛc. stattfinden.

a) Am Kopf. — Der Gürtel der Anlegungen oberhalb der Augenbraunen u. obern Ohrkanten.

1. Kopf vorn stützt! (Hand quer gegen Stirn)

2. „ hinten stützt! (Hand quer gegen Hinterhaupt)

3. „ rechts (l.) stützt! (Hd. quer an d. Seite des Schädels)

4. Nacken stützt! (Die Hand, mit den Fingerspitzen nach oben u. den Fingern gegen das Hinterhaupt, Vollhand mit Ballen ꝛc. in den Nacken, Unterarm längs Rückgrat herab.)

b) Am Rumpfe. — Zu bemerken ist, daß hier unter Achsel das Schultergelenk und die es unmittelbar bildenden Knochentheile, unter Schulter dagegen das Schulterblatt allein verstanden werden soll.

α. Obere Anlegungen.

1. Achsel vorn stützt! (Hand, mit den Fingern nach oben, an der vordern, oder Brust-Seite, der Achsel.)

2. Achsel hinten stützt! (Hand an die hintere, oder Rückseite, der Achsel, Finger nach oben.)

3. Achsel oben stützt! (Achsel von oben mit Daumengriff umfaßt, resp. der Daumen vorn oder hinten.

4. Achsel unten stützt! (Hand mit Daumengriff von unten her in die Achselgrube; Daumen resp. vorn oder hinten)

5. Achsel außen stützt! Hand mit Daumengriff gegen die äußere Seite der Achsel am Oberarm.

6. Rechte (linke) Schulter stützt! — Die straffe Flachhand gegen das resp. Schulterblatt gelegt. Finger oben.

7. Zwischen Schultern stützt! — Die straffe Flachhand mit Fingern nach oben zwischen beide Schulterblätter gegen das Rückgrat gelegt.

β. Untere Anlegungen.

1. Unterleib stützt! — Hand quer gegen die Nabelgegend.

2. Hüften rechts (links) stützt! — Hand quer gegen das resp. Hüftbein, am Kamm desselben.

3. Kreuz stützt! — Hand quer gegen das Kreuzbein u. untersten Lendenwirbel; also dicht über d. Gesäß.

§. 46. Fortsetzung: Obere Extremitäten.

c) Armstützungen.

1. Ellenbogen hinten (vorn) stützt! — Die Hand umfaßt mit Daumengriff von hinten (vorn) her den untern Theil des Oberarms; der Kleinfinger dicht am Gelenk. (Fig. 29.)

2. Ellenbogen innen stützt! — Die Hand umfaßt mit Daumengriff den untern Theil des Oberarms von vorn her, aber mit dem Daumen dicht am Gelenk.

3. Handgelenk stützt! — Der Stützende umfaßt mit Daumengriff den Unterarm dicht am Handgelenk, so daß Daumen und Zeigefinger am Gelenk liegen. (Fig. 30.)

4. Handgelenk innen stützt! — so, daß der Kleinfinger am Handgelenk liegt. (Fig. 31.)

5. Handgelenk oben stützt! — Der Stützende greift von hinten unter den halbvorwärtsgebeugten Armen des Andern hindurch

und umfaßt mit seiner Hand von oben her die Unterarme, so daß Daumen u. Zeigefinger dicht Handgelenk, die übrigen Finger auf dem Unterarm liegen. (Fig. 32.)

d) Handstützungen!

1. Hand stützt! (auch: Hände faßt!) Die beiden Uebenden erfassen wechselseitig ihre Hände so, daß Flachhand in Flachhand liegt; eines Jeden Daumen längs den Knöcheln von des Andern Hand; die übrigen Finger umgreifend.

2. Hand innen stützt! — Der Stützende legt seine fast gestreckten Hände mit ihren Rückenseiten gegen die Innenseiten der vorgestreckten Hände des Andern. (Fig. 33.)

3. Hand außen stützt! — Der Stützende legt seine Hände mit ihrer Innenseite gegen die Rückenseite des Andern. (Fig. 33.)

4. Finger stützt! — Die Finger der beiderseitigen Uebenden legen sich mit den vordern Fingergliedern aufeinander, oder auch fassen sie hakenartig ineinander ein.

§. 47. Fortsetzung: Untere Extremitäten.

e) Handstützungen für das Knie.

1. Kniee fest! — Der Betreffende erfaßt mit seinen Händen seine eignen Kniee dicht oberhalb der Kniescheibe von oben herab mit Daumengriff, die Arme auf die Kniee stemmend.

2. Kniee kehrtfest! — Der Betreffende legt seine Hand mit deren Rückseite auf die eignen Kniee, dicht über der Kniescheibe. Die Innenseite jeder Hand wird dabei etwas hohl gekrümmt. (Fig. 37.)

3. Kniee innen (außen, oben, unten): stützt! — Der Stützende legt seine Hand an der bezeichneten Knieseite am untern Ende des Oberschenkels an. — Bei: Knie unten stützt! wird jedoch die Hand unter den erhobenen Oberschenkel soweit fortgeschoben, daß die Finger auf die innere Schenkelseite umgreifen und der Schenkel zum Theil mit auf dem Unterarm ruht.

f) Handstützungen am Fuße.

1. Fußgelenk unten stützt!

Der erhobene Unterschenkel wird von oben herum nach unten von des Stützenden Hand dicht über den Fuß-Knöcheln umfaßt und getragen.

2. Fußgelenk oben stützt! — Der Stützende setzt seine Hand mit Daumengriff auf die Spanne (d. h. den Fußrücken). — (Fig. 38.)

Beide Fußstützungen (unten u. oben) werden gewöhnlich zugleich angewendet.

Die untern Extremitäten des Einen werden außerdem auch noch durch die des Andern fixirt; nämlich:

1. Am Knie durch: Knie mit Knie (innen, außen) stützt! — Der Stützende setzt sein Knie mit der Innenseite gegen die Innenseite von des Andern Knie, oder mit der Außenseite gegen die Außenseite.

2. Am Fuß durch: Fuß mit Fuß innen (außen) stützt! Der Stützende setzt seinen Fuß mit dem innern (äußern) Rand gegen den innern (äußern) Rand vom Fuße, oder resp. auch nur der Ferse des Andern.

Nachdem der Gymnast diese u. noch anderweitige Handanlegungen und Stützungen gezeigt und erklärt hat und die Uebenden damit vertraut sind, beginnen nun erst die eigentlichen Uebungen selbst, von welchen, wie schon bemerkt, hier nur einige beispielsweis angeführt werden können.

B. Beispiele von Bewegungen mit einfacher Stützung.

§. 48. Voraus zu bemerken ist: 1) daß, wo es hier nicht anders bemerkt wird, die Aufstellung der Uebenden entweder die Rottenstellung (s. §. 44, 1.) oder, nach geschlossener Front mit rechts (links) um die Flankenstellung (§. 14.) ist. 2) Die Signatur m. W. bedeutet hier, daß die betreffende

Bewegung unter Widerstand der andern Nummer ausgeführt wird. Man kann die Signatur noch sicherer stellen durch G. W. (d. h. der Gymnast, Gehülfe oder Stützende giebt Widerstand) und B. W. (Der Gymnast oder Gehülfe bewegt das Glied des Andern und der Bewegte giebt dabei Widerstand) 3) Damit jede Nummer in die gleichen Stellungs- und Bewegungsverhältnisse kommt, müssen die Nummern nach erfolgter Aktion mit der Stütz- und Ausgangsstellung umwechseln. 4) Wenn eine Bewegung unter Widerstand erfolgt, so muß dieser gradatim und der Kraft des Bewegenden proportional erfolgen, und es ist streng darauf zu halten, daß er nicht gewaltsam gegeben werde. Es sollen hier nicht die Kräfte wechselseitig geprüft werden (das gehört in die Ringeübungen), sondern es gilt die mit der Uebung allmählig zu erzielende Steigerung der Gliederkraft. 5) Nachdem die Stütz- u. Ausgangsstellung eingenommen ist, müssen die Stützenden stets ihre Stellung mit den Füßen fest innebehalten und mit dem Oberkörper entsprechend sich vor- oder zurückneigen, drehen ꝛc., gewöhnlich in einer der eigentlichen Uebungsbewegung entgegengesetzten Richtung. 6) Soll nach beendigter Aktion diese in den Nummern wechseln, so wird auf das Commando: Stellung! von beiden Nummern erst die Grundstellung eingenommen u. dann auf: Stütze stellt! (oder Stütz- und Ausgangsstellung wechselt um!) das Stellungs- u. Stützverhältniß umgewechselt.

a) Beispiele von einzelnen Gliederbewegungen.

§. 49. Beispiel 1. Zurück- u. Vorführen der Oberarme m. W. (s. Fig. 29.)

Nr. 1. Hüften fest!
Nr. 2. Linken Fuß vor u. Ellenbogen (hinten) stützt!
Nr. 2. Arme rückwärts führt! B. W.

Nr. 1. behält die Hände fest an den Hüften; die Rückwärtsführung seiner Arme nicht bis zum Berühren der Ellenbogen.

Nr. 1. Arme vorwärts führt! G. W.

Nr. 1. führt seine Arme in die Frontlinie wieder vor. — Dann folgt:

Stellung! — Ganze Abtheilung kehrt! — Stütze stellt! u. s. w. (d. h. die Nr. 2 tritt nun in das Verhältniß der Nr. 1.)

§. 50. Beispiel 2: Aufwärtsstrecken der Arme m. W. (Fig. 30.)

Nr. 1. Arme aufwärts beugt!

Nr. 2. linken Fuß vor u. Handgelenk stützt!

Nr. 1. Arme aufwärts streckt! G. W.

Die Streckung erfolgt langsam, unter Widerstand des Stützenden.

Nr. 2. Arme abwärts beugt! B. W.

Die Arme des Nr. 1. werden von Nr. 2. in die Ausgangsstellung herabgebeugt, unter Widerstand der Nr. 1. Dann folgt:

Stellung! — Ganze Abtheilung kehrt! — Stütze stellt! u. s. w.

§. 51. Beispiel 3: Abwärts- und Aufwärtsführen der Arme seitwärts m. W., u. zwar:

a. Aus Streckstellung (s. Fig. 31.)

Nr. 1. Arme aufwärts streckt!

Nr. 2. l. Fuß vor u. Handgelenk innen stützt!

Nr. 2. Arme abwärts führt! B. W.

Nr. 2. führt die gestreckten Arme von Nr. 1. seitwärts abwärts bis zur Horizontal-Lage. Dann:

Nr. 1. Arme aufwärts führt! G. W.

Nr. 1. führt seine gestreckten Arme in die Ausgangsstellung wieder hinauf.

Stellung! Ganze Abtheilung kehrt! — Stütze stellt! u. s. w.

β. Aus Klafterstellung.

Nr. 1. Arme seitwärts streckt! (jedoch die Hände mit ihrer Innenseite nach unten gewendet.)

Die weitern Commandos u. Aktionen analog wie vorhin, nur daß die Abwärtsführung bis zu den Schenkeln herab u. die Aufwärtsführung bis zur Horizontallinie der Achseln erfolgt.

§. 52. Beispiel 4: Abwärts- und Aufwärtsführen der Unterarme m. W. (Fig. 32.)

Nr. 1. Arme halb vorwärts beugt! (§. 22, 1.)

Nr. 2. l. Fuß vor u. Handgelenk oben stützt!

Der Stützende greift mit seinen Armen unter denen von Nr. 1. hindurch nach oben.

Nr. 2. Arme abwärts führt! B. W.

Die Bewegung nur so weit, daß die Unterarme von Nr. 1. vertikal herabhängen.

Nr. 1. Arme aufwärts führt! G. W.

Die Bewegung bis zur Horizontallage der Unterarme.

Stellung! — Gz. Abthl. kehrt! — Stütze stellt! u. s. w.

§. 53. Beispiel 5: Rückwärts- u. Vorwärtsführen der Arme m. W. (Fig. 33. u. 34.)

Diese Aktion erfolgt aus Luckenstellung und ⅛-Wendung, wozu das Commando: Nr. 2. Lucken deckt! — Nr. 1. kehrt! — Nr. 1. u. 2. halb rechts um! — sodann folgt:

Nr. 1. r. Fuß rückwärts stellt und Arme vorwärts streckt!

Nr. 2. l. Fuß vorwärts stellt u. Handgelenk innen stützt!

Nr. 2. Arme rückwärts führt! B. W.

Die Nr. 2. muß hier allmählig seinen Oberkörper vorneigen. Die Bewegung bis zur Klafterstellung.

Nr. 1. Arme vorwärts führt! G. W.

Die Nr. 2. bringt dabei seinen Oberkörper allmählig wieder in die aufrechte Haltung.

Stellung! — Stütz- und Ausgangsstellung wechselt um! — u. s. w.

§. 54. Beispiel 6: An- u. Abziehen der Arme seitwärts m. W. (Fig. 35.)

Aufstellung dazu in einem Gliede, aber mit Abstand (nach §. 12.) Dann:

Füße seitwärts stellt!
Nr. 1. Arme aufwärts beugt u. Nr. 2. Hände faßt!
Nr. 2. Arme seitwärts zieht!
Die Ziehung erfolgt unter Widerstand so weit, bis die Nr. 2. mit ihren Armen die Beugestellung haben und die Arme der Nr. 1. ausgestreckt sind.
Nr. 1. Arme seitwärts zieht!
Dieselbe Bewegung von Nr. 1. unter Widerstand von Nr. 2. ausgeführt.
Stellung!

§. 55. Beispiel 7: Stemmen der Arme m. W.
In Rottenstellung:

Nr. 1. kehrt:
Nr. 1. u. Nr. 2. linken Fuß rückwärts stellt und
Arme halb vorwärts beugt! (nach §. 22, 1.)
Hände faßt!
Diese gegenseitige Handstütze erfolgt unter etwas rückwärts gewinkelten Händen.
Nr. 1. Arme vorwärts stemmt! (Nr. 2. Widerstand.)
Nr. 2. Arme vorwärts stemmt!
Jede der Nrn. stemmt die eignen Arme gegen die der andern so weit, bis die ihrigen völlig gestreckt sind.

§. 56. Beispiel 8: Wechselkniebeugung, bei vorwärts erhobenem andern Bein. Diese Bewegung erfolgt ohne Widerstand u. die Stütze sichert den Bewegenden nur in seiner Stellung.

Formation in Luckenstellung u. Nr. 1. kehrt!
Finger stützt!

Die Nr. 1. reichen ihre Hände, etwas gekrümmt und mit den Knöcheln nach unten gewendet, so weit vor, daß die Nr. 2. sie bequem erreichen können.

Die Nr. 2. stützen ihre Finger auf die dargebotenen Hände.

Dann folgt zur Ausgangsstellung:

Nr. 2. rechtes Bein vorwärts hebt!

Das Bein wird gestreckt etwa bis zu 45° erhoben. Nun folgt die eigentl. Bewegung:

Nr. 2. linkes Knie beugt! — streckt!

Während dieser Beugung muß der Oberkörper möglichst lothrecht u. das erhobene Bein gestreckt u. schwebend bleiben. — Nachdem die Streckung beendigt, folgt erst für Nr. 2. der Fußwechsel und die ganze Aktion für das rechte Knie, und dann erst wird Stütz- u. Ausgangsstellung gewechselt, um die Bewegung von Nr. 1. vornehmen zu lassen.

§. 57. Beispiel 9: Kopfbeugungen und Streckungen m. W.

a. in der seitlichen Richtung.

Formation in geschlossener Front; dann Nr. 2. rechts um!

Nr. 2. r. Fuß vor u. Kopf rechts stützt!

Der r. Fuß wird mit seinem innern Rande dicht hinter die Fersen der Nr. 1. gestellt. Die Kopfstütze so angebracht, daß die rechte Hand von hinten, die linke von vorn herum, den Kopf an der bezeichneten Seite und Stelle (nach §. 45. a, 3.) stützt, wobei die Finger der einen Hand die der andern bedecken. Die rechte Hand ist die hauptsächlich stützende, weshalb auch der rechte Ellenbogen eine feste Anlehnung an den Rücken des Nr. 1. nimmt. — Nach angebrachter Stützung folgt:

Nr. 2. Kopf links seitwärts beugt! B. W.

Nr. 1. Kopf streckt u. rechts seitwärts beugt! G. W.

Nach der Rechtsbeugung verlassen die stützenden Hände den Kopf, den Nr. 1. ruhig aufwärts streckt. — Durch diese

Aktion m. W. sind lediglich die rechtsseitigen Halsmuskeln des Nr. 1. in Aktivität gewesen; damit nun auch die linkseitigen in dieselbe Aktion kommen, folgt:

Nr. 1. Kehrt!

Nr. 2. Stütze stellt! — u. s. w.

Nach diesem Stützwechsel erfolgt die Bewegung des Kopfs für Nr. 1. ganz analog der vorigen. — Damit nun aber auch Nr. 2. dieselben Bewegungen erhalte, wird für die in der Kehrtwendung noch stehenden Nr. 1. commandirt:

Nr. 1. rechts um! — Stütze stellt! — u. s. w.

β. In der Richtung von vorn nach hinten.

Hierzu entweder für Alle Flankenstellung, oder die Rottenstellung.

Die weitere Ausführung der Uebung ist analog der vorigen; nur daß der Stützende seinen rechten Fuß dicht an den rechten des Andern stellt und die Kopfstütze resp. an der Stirn oder am Hinterhaupt mit beiden Händen anbringt.

b) Beispiele von noch andern Bewegungen mit einfacher Stützung.

Die nachfolgenden Beispiele gehören andern Uebungsreihen an, bei welchen es weniger, wie bei den vorigen, auf die Kräftigung einzelner Glieder und ein specifisches Einwirken ankommt, als vielmehr darauf, den Körper im Ganzen sowohl zu kräftigen u. gewandt zu machen, wie auch ins Besondere den Gleichgewichtssinn und die Fähigkeit, auch den belasteten eignen Körper fest und sicher in bestimmten Stellungen zu erhalten, auszubilden, u. s. w.

§. 58. Beispiel 10: Stützsprung in den Stützhang.

Auszuführen in der Rottenstellung.

Rechten (l.) Fuß vorwärts stellt!

Nr. 1. Hüften fest und Nr. 2. auf den Achseln stützt!
Nr. 2. setzt seine Hände mit erhobenem Ellenbogen auf die Achseln von Nr. 1.
Nr. 2. In den Stützhang springt!
Nr. 2. springt hinter dem Rücken von Nr. 1. empor und bleibt mit straffgestemmten Armen, im Uebrigen aber ohne andere Stütze, im Stützhang.
Nr. 2.: Ab!
Nr. 2. springt ab, bleibt jedoch mit seinen Händen auf den Achseln; abwartend, ob der Sprung wiederholt werden soll, was einige Male geschehen mag.
Stellung! — Ganze Abtheilung kehrt! — u. s. w.

§. 59. Beispiel 11: Doppel-Armbeugung u. Streckung im Stützhang. — Formation: Luckenstellung.

Nr. 1. Füße seitwärts stellt und Hände faßt!
Nr. 2. recht. (l.) Fuß vor u. auf den Achseln stützt!
Die Handstützung auf den Achseln findet so statt, daß Nr. 2. nachher zwischen zwei Nr. 1. in den Stützhang kommt, s. Fig. 41.
Nr. 2. in den Stützhang springt!
Nr. 2. erhebt sich mit Sprung u. Beihülfe seiner Arme in den Stützhang, so daß er mit lothrecht hängendem Körper sich zwischen zwei Nr. 1. befindet.
Nr. 2. Arme beugt! — streckt!
Er nimmt die Beugung bis zum rechten Winkel im Ellenbogen vor und streckt die Arme dann wieder.
Nr. 2.: Ab! — Stellung! — Ganze Abtheilung kehrt!
u. s. w., um nun auch Nr. 1. dieselbe Bewegung machen zu lassen.

Sind die beiden Nr. 1. zwischen welchen Nr. 2. den Stützhang einnimmt, merklich verschiedener Größe, so muß diese Ungleichheit durch die Fußstellung oder etwas gebeugte Kniee von dem Größern ausgeglichen werden. — Für die

Doppelarmbeugung kann anfangs die Hülfe eintreten, daß die stützenden Nummern, indem die andern in den Stützhang springen, mit den Armen durch „Achsel unten stützt!“ das Emporkommen in den Hang u. die Armbeugung u. Streckung durch diese Stützung erleichtern.

§. 60. Beispiel 12.: Stützspreizsprung.

Die Formation zunächst Rottenstellung, dann aber die Nr. 2. drei (oder noch mehr) Schritte rückwärts marsch! Dann folgt:

Nr. 1. Stütze stellt!

Nr. 1. setzt einen Fuß etwas vor, beugt sich ein wenig vorn über u. stemmt seine Hände durch: Knie fest! auf.

Nr. 2. Stützspreizsprung: springt!

Nr. 2. nähert sich mit Anlauf der vor ihm stehenden Stütznummer, springt mit beidfüßigem geschlossenen Absprung u. unter fast gleichzeitigem Stützen seiner Hände auf die Schultern, mit Spreizsprung (s. §. 31, 2.) in die Höhe und, unter Abdrücken mit den Händen, über Nr. 1. hinweg; beim Niedersprung kommen die Füße wieder zusammen auf den Boden.

Nr. 2. stellt sich nun einige Schritte von Nr. 1. als Stütznummer auf und Nr. 1. springt jetzt in derselben Weise über Nr. 2.

Die Uebung kann auch in anderer Formation, z. B. in geöffneter Flankenstellung erfolgen, in welchem Falle dann der hinterste Uebende nach u. nach über alle vor ihm als Stütze Stehenden hinwegspringt u. s. f. — Es wird jedoch gut sein, diesen Sprung anfangs nach der vorhin angegebenen Anordnung zu üben.

§. 61. Beispiel 13.: Fang- u. Wurfsprung.

Formation wie oben in Beispiel 12. — Dann:

Nr. 1. Kehrt u. Stütze stellt!

Nachdem Nr. 1. kehrt gemacht, stellt er einen Fuß mit etwas Kniebeugung vor, neigt den Oberkörper etwas nach vorn, und erhebt seine Arme vorwärts mit griffbereiten Händen.

Nr. 2. springt!

Nr. 2. nähert sich mit energischem Anlauf, springt mit beidfüßigem Absprung etwa zwei Schritt vor Nr. 1. mit stark sich vorneigendem Oberkörper u. vorgestreckten Armen kräftig empor, stützt sich sogleich (fast im Moment des Emporspringens) auf die Achseln des Nr. 1. u. wird von diesem in demselben Augenblick an den Oberschenkeln aufgefangen. In dieser gestützten Lage, in welcher sein völlig gestreckter Körper fast wagerecht liegt, verbleibt Nr. 2. einige Augenblicke. — Auf das Commando aber:

Nr. 2.: Ab:

schnellt er sich theils selbst, durch Abdrücken mit seinen Armen, wieder rückwärts ab, theils wird er von Nr. 1. gleichsam wieder zurückgeworfen. — Es folgt dann ohne Abänderung der Formation sogleich der Sprung von Nr. 1, indem sich Nr. 2. als Stütze stellt. — Ist dieser Sprung gehörig eingeübt, so kann er einige Male rasch nacheinander von Nr. 1. u. 2. abwechselnd vorgenommen werden.

§. 62. Beispiel 14.: Besteigen der Achseln u. Tiefsprung.

Diese Uebung, abgesehen von dem allgemeinen Zweck der Kräftigung rc., soll hauptsächlich auch als Balanceübung dienen und kann übrigens auch in Vorkommnissen des praktischen Lebens oft Anwendung finden. Außerdem giebt die Stellung auf den Achseln eines Andern Gelegenheit, den Tiefsprung in die Freiübungen einzuordnen. — Die Formation ist Rottenstellung.

Stütze stellt!

Nr. 1. u. 2. setzen den rechten (l.) Fuß vor. — Nr. 1. hält seine Hände an den herabhängenden Armen, mit der Hohlhand nach hinten gewendet, gleichsam als Steigbügel hin. Nr. 2. stützt seine Hände auf die Achseln von Nr. 1. und tritt mit dem linken (r.) Fuß leicht in die resp. Hand von Nr. 1. — Nun wird commandirt:

Nr. 2. auf die Achseln steigt!

Nr. 2. erhebt sich unter Mitwirkung seiner Arme rasch u. setzt, indem er die rechte Hand von der Achsel des Nr. 1. losläßt u. mit derselben die rasch emporgeführte Hand desselben faßt, seinen rechten Fuß sogleich auf die rechte Achsel von Nr. 1. — Hierauf läßt er auch seine linke Hand von der Achsel los und erfaßt, indem er den linken Fuß nach der linken Achsel von Nr. 1. emporzieht, dessen rasch emporgereichte linke Hand. So an beiden Händen des Nr. 1. gestützt, erhebt er sich nun durch allmähliges Strecken der Kniee vorsichtig in die volle Stellung, bis er aufrecht und ohne Handstützung steht. — Nach einigen Augenblicken erfolgt das Commando:

Nr. 2. vorwärts ab! — oder: rückwärts ab!

worauf er in der bezeichneten Richtung gleichfüßig abspringt. Hierauf Wechsel der Nummern.

Es kann diese Uebung auch so angeordnet werden, daß Nr. 2. an der Vorderseite des Nr. 1. die Achseln besteigt. In diesem Falle nimmt der Stützende mit seinem vorgesetzten Bein eine stärkere Kniewinkelung ein und reicht seine Hände vor, worauf

1. der Andere die dargereichten Hände erfaßt, und den passenden Fuß leicht auf das gewinkelte Knie setzt; 2. im zweiten Moment erhebt er sich auf diesem Knie unter Mitwirkung seiner Arme u. setzt seinen andren Fuß auf die anderseitige Achsel des Stützenden; 3. im dritten Moment erhebt er seinen ersten Fuß auf die entsprechende Achsel u. richtet sich nun vorsichtig auf, so daß seine Frontseite nach der Rückenseite des Stützenden gerichtet ist. —

Das Abspringen rückwärts kann aus diesem Stande sehr leicht mit gegenseitiger Handstützung erfolgen.

Außer den angeführten Uebungen mit einfacher Stützung würden sich noch eine Menge anderer angeben lassen, u. a. mancherlei Auslagen, Trageübungen, Sprünge :c. Doch mögen die angegebenen Beispiele genügen, um so mehr, da manche der noch nicht angeführten Uebungen mit einfacher Stützung, sicherer u. zweckmäßiger unter Anwendung der doppelten Stützung auszuführen sind.

C. Beispiele von Uebungen mit doppelter Stützung.

Zur Ausführung dieser Uebungen theilen sich die in Front stehenden Uebenden zu Dreien (Nr. 1. 2. 3.) ab und es bilden je Drei eine Gruppe. — Der Wechsel der Nummern, durch welche jede Nummer in dieselben Stellungs- u. Bewegungsverhältnisse kommt, findet natürlich auch hier statt. — Die einfacheren u. leichteren Uebungen mögen sogleich von allen Gruppen gleichzeitig ausgeführt werden; für die schwierigeren Uebungen dagegen wird es gut sein, die resp. Uebung erst in einzelnen Gruppen wenigstens so oft durchzunehmen, bis jede Nummer in jedem Stellungs- und Bewegungsverhältniß die nöthige Sicherheit erlangt hat. Obwohl auch für die Uebungen mit doppelter und mehrfacher Stützung das Einnehmen der Ausgangs- u. Stützstellung, so wie die Ausführung der eigentl. Uebungsbewegung reglementarisch anzuordnen u. hiernach vor Beginn gehörig zu erklären ist, so wird doch zur nachherigen Ausübung das Commando nur für die Hauptmomente der ganzen Aktion gegeben, so daß also nicht jede einzelne Fußstellung, Handanlegung :c. commandirt wird.

§. 63. Beispiel 1: Doppel-Armbeugung u. Streckung in neigstehender Stellung, ohne oder auch mit Widerstand.

Die Formation zu dieser Uebung ist zunächst geschlossene Frontstellung mit loser Fühlung. Dann machen nach Commando die Nr. 1. linksum, Nr. 3. rechtsum. Hierauf folgt:

Stütze stellt!

Nr. 1. rechten, Nr. 3. linken Fuß zum Ausfall (nach §. 18, 5.) vorwärts stellt u. Knie kehrt fest (§. 47, 2.). Hierauf beugt sich Nr. 2. vorn über u. stützt seine Hände mit gestreckten Armen auf die der Stütznummern und geht dann mit den Füßen so weit zurück, daß der Körper, völlig gestreckt in geneigter Lage nur auf den Händen und Fußzehen ruht. (s. Fig. 37.)

Nr. 2. Arme beugt! — streckt!

Er beugt seine Arme bis zum rechten Winkel im Ellenbogen oder noch etwas mehr und streckt sie dann wieder. — Soll diese Bewegung unter Widerstand erfolgen, so legen Nr. 1. u. 3. ihre freien Hände in die Schulterstützung (§. 45. b. 6.) und geben durch proportionalen gleichmäßigen Druck den Widerstand.

Stellung! (d. h. Zurückgehen in die Formation.)

Nr. 1. u. Nr. 2. wechselt um! — Stütze stellt! — u. s. w. und nachdem Nr. 2. die Bewegung gemacht, folgt:

Nr. 1. u. Nr. 3. wechselt um! — Stütze stellt! — u. s. w.

§. 64. Beispiel 2: Rumpfrückwärtsbeugung nebst Streckung in streckstehender Ausgangsstellung.

Formation in geschlossener Front mit loser Fühlung; dann Nr. 1. linken, Nr. 3. rechten Fuß rückwärts stellt. Dann folgt:

Stütze stellt!

Nr. 2. streckt die Arme aufwärts. Nr. 1. u. 3. legen ihre resp. Hände zur Kreuzstützung an (wie Fig. 36. zeigt).

Nr. 2. Rumpf rückwärts beugt!

Er beugt den Rumpf ruhig rückwärts; die Stütznummern legen sich nach und nach mit dem Körper etwas vor, damit die Stütze eine um so größere Festigkeit erhalte u. Nr. 2. in voller Sicherheit die durch die Streckstellung sehr ver-

schärfte Rückwärtsbeugung vornehmen kann. — Nach erfolgter Streckung:

Stellung! — u. s. w.

§. 65. Beispiel 3: Oberschenkel-Niederdrückung u. Hebung m. W.

Formation wie in Beispiel 1. u. 2. mit Wendstellung der Stütznummern. Dann:

Stütze stellt!

Nr. 1. setzt den rechten, Nr. 3. den linken Fuß vor. Nr. 2. stützt sich mit den Händen auf die hinteren Achseln der Stütznummern und beugt das rechte Knie aufwärts (nach §. 19, 5.) auf welchem Nr. 1. sogleich die Kniestützung oben (u. §. 47, 3.) anlegt.

Nr. 1. Knie niederdrückt! (B. W.)

Die Niederdrückung erfolgt langsam unter Widerstand des Nr 2. bis zum lothrechten Hang des Oberschenkels. Dann:

Nr. 2. Knie hebt! (G. W.)

Er hebt das Knie wieder empor unter proport. Widerstand des Nr. 1. — Dann:

Nr. 2. Füße wechselt um!

Er stellt den rechten Fuß nieder und hebt das linke Knie, an welchem nun Nr. 3. die Kniestützung anbringt. u. s. w.

§. 66. Beispiel 4: Unterschenkel-Streckung m. W.

Formation wie in Beispiel 1 bis 3. Dann:

Stütze stellt!

Nach Fig. 38. auszuführen. — Hierauf:

Nr. 2. r. Knie streckt! (G. W.)

Er streckt das Knie bis zur völligen Strecklage unter proportion. Widerstand der Nr. 1. u. 3.

Hierauf folgt erst der Fußwechsel für Nr. 2. u. s. w. Dann der Nummerwechsel u. s. w.

§. 67. Beispiel 5: Der Hochsprung.

Formation: Luckenstellung, indem die Nr. 1. u. 3. in der

Frontlinie stehen bleiben, Nr. 2. dagegen mehrere Schritte (etwa 3 bis 6 Schr.) zurücktreten.

Stütze stellt!

Nr. 1. u. 3. nehmen mit Viertelwendung die Stellung wie in Fig. 39. ein u. bilden mit entgegengereichten Armen die Fingerstützung (n. §. 46. d. 4.).

Nr. 2. springt!

Die Nr. 2. nähern sich mit lebhaftem Anlauf u. springen mit Freisprung über die Arme der Stütznummern, welche anfangs in Kniehöhe, bei den späteren Uebungen aber nach u. nach in Spalthöhe, Hüfthöhe u. Brusthöhe hingehalten werden. — Die Stütznummern halten bei dieser Uebung ihre freien Arme mit den Händen griffbereit, um nöthigenfalls den Springenden vor einem Hinfallen zu sichern.

Der Hochsprung kann übrigens bei dieser Stützstellung auch als Schlußsprung aus dem Stande geübt werden, indem der Springende so nahe an die Stütznummern herantritt, daß er von der Stelle aus mit geschlossenen Fersen über die hingehaltenen Arme springt.

§. 68. Beispiel 6: Stützumsprung.

Formation: Die Luckenstellung wie in Beisp. 5. — Dann:

Stütze stellt!

Nr. 1. u. 3. nehmen mit Viertelwendung die Stellung wie in Fig. 40. ein, Nr. 2. tritt wieder etwas vor und stützt seine Hände mit vollem Daumengriff auf die Stützhände der Stütznummern, deren Ellenbogen sich fest an die Hüften anlegen.

Nr. 2. springt!

Er schnellt sich kräftig, mit beiden Füßen zugleich, so von dem Boden ab, daß die Füße (geschlossen) in die Luft und der Kopf nach abwärts gerichtet kommen, und durch den erhaltenen Schwung der ganze Körper sich überschlägt und jenseit der Stützung wieder auf die Füße zu stehen kommt.

Die Handstütze bildet hierbei die Drehachse und die Stütznummern helfen, durch angemessene Hebung, der ganzen Bewegung nach, während sie ihre freien Arme u. Hände griffbereit halten, um den Springenden beim Herabkommen nöthigenfalls zu sichern. — Es wird gut sein, diese Uebung erst gruppenweis einzuüben, ehe man sie von allen Gruppen zugleich vornehmen läßt.

Nachdem die Uebung in der eben beschriebenen Weise aus dem Stande gehörig geübt ist, kann sie dann auch noch mit Anlauf geübt werden.

§. 69. An die in Beispiel 5. u. 6. beschriebenen Springübungen lassen sich für Gruppen zu Dreien hier auch recht gut die schon sub B. angeführten Springübungen, so wie überhaupt mehrere der dort beschriebenen Uebungen; u. a.:

1. Der Sprung in den Stützhang mit Doppel-Armbeugung.
2. Der Stützdurchsprung aus dem Stande oder mit Anlauf.
3. Das Besteigen der Achseln nebst Tiefsprung. — Das Besteigen der Achseln würde hier jedoch so anzuordnen sein, daß die steigende Nummer mit jedem Fuße auf eine Achsel der beiden Stütznummern zu stehen kommt.

§. 70. Hebe-Uebungen.

Dergleichen Uebungen lassen sich zwar auch für Gruppen zu Zweien, also mit einfacher Stützung anordnen, indessen leichter für Gruppen zu Dreien, also mit doppelter Stützung. Es können diese Uebungen auf mancherlei Weise durchgeführt werden, u. a.

Beispiel 7: Lasthebe (tiefe).

Formation in Front. Nr. 2. einen Schritt vor, Nr. 1. links um und Nr. 2. rechts um.

Stütze stellt!

Nr. 1. u. 3. reichen sich die Hände, so daß die von Nr. 1. flach u. mit der Innenseite nach oben gewendet ist, Nr. 2.

dieselben mit „Handgelenk unten stützt!" erfaßt. Nachdem dies geschehen, beugt sich Nr. 2. rückwärts, wird von den Armen der Stütznummern aufgenommen u. legt sich horizontal u. völlig gestreckt auf dieselben.

Nr. 1. u. 3. Kniee beugt! — streckt!

Die Stütznummern beugen sich in den Knieen und strecken diese dann wieder, wodurch nun eben wegen der Belastung ihrer Arme die Aktion der Lasthebe entsteht.

Beispiel 8: Lasthebe (hohe).

Sie besteht darin, daß Nr. 2. sich mit seinen Händen auf die des Nr. 1. stützt, nachdem dieser seine Unterarme etwas emporgewinkelt hat. Hierauf hebt Nr. 3. die Beine des Nr. 2., an dessen Kniee fassend, so hoch empor, daß jedes Bein auf eine von seinen Achseln zu liegen kommt. — Hierauf erfolgt auf „Hebt!" die Hebung dergestalt, daß Nr. 1. u. Nr. 3. ihre Arme aufwärts strecken und so den stützliegenden Nr. 2. in die Höhe heben, auf „senkt!" langsam wieder herablassen; u. s. w.

§. 71. Trageübungen.

Auch diese lassen sich in mannichfacher Weise anordnen, z. B.

Beispiel 9: Tragen auf den Armen.

Formation wie in Beispiel 7. — Dann:

Stütze stellt!

Nr. 1. u. 3. reichen sich die hintern Hände u. erfassen sich mit denselben fest. Nr. 2. setzt sich auf die so gebildete Armtrage und legt seine Arme auf die äußeren Achseln der Stütznummern. Auf „vorwärts marsch!" tragen dann die Stütznummern den Nr. 2. im Schritt (später auch wohl im Kurzlauf) eine angemessene Entfernung fort.

Beispiel 10: Tragen an der Seite.

Formation: Geöffnete Flankenstellung; dann treten die Nr. 2. etwas rechts (links) seitwärts.

Stütze stellt!

Nr. 2. beugt sich rückwärts und wird von Nr. 3. mit dessen rechtem Arm um den Oberleib herum so gefaßt, daß der Unterarm von Nr. 3. an den Rücken von Nr. 2. zu liegen kommt und diesen fürs Erste stützt. Hierauf umgreift Nr. 1. die Beine des Nr. 2. bei den Knieen und hebt sie so empor, daß Nr. 2. horizontal an der rechten Seite beider Stütznummern in der Höhe der Hüften zu liegen kommt. Sodann erfolgt auf: „vorwärts marsch!" das Forttragen.

Die Lage des Nr. 2. kann übrigens bald so sein, daß er mit dem Rücken nach unten liegt, bald so, daß er mit dem Rücken nach außen oder innen liegt.

§. 72. Beispiel 11: Auf- u. Abschwung an der Armstütze.

Formation: Luckenstellung, jedoch Nr. 2. nur wenig zurück.

Stütze stellt!

Nr. 1. rechten, Nr. 3. linken Fuß vorwärts stellt und Arme stützt! — Diese Stützung wird dadurch bewirkt, daß Nr. 1. u. 3. ihre inneren Arme seitwärts heben, dicht aneinanderlegen u. durch Daumgriff gegenseitig am Oberarm dicht an der Achsel festigen. Sobald dies geschehen, stellt sich Nr. 2. zum Aufschwung mit Untergriff (d. h. mit den Händen unter der Armstütze herumgreifend) zum Aufschwung bereit. Dann folgt:

Aufschwung: schwingt!

worauf sich Nr. 2. durch Abschnellen vom Boden nach vorn herum auf die Stützarme, welche die Drehachse bilden, aufschwingt bis zum Stützhang. Aus diesem Stützhang springt er auf das Commando: „Ab!" entweder hinten herab, oder auf das Commando:

Abschwung: schwingt! wechselt er die Grifflage (so daß die Daumen nach vorn, die übrigen Finger nach hinten kommen) und schwingt sich nach vorn herum ab.

Bevor man den Abschwung unmittelbar nach dem Aufschwung folgen läßt, thut man wohl, den Abschwung erst für sich zu üben, indem man den Nr. 2. unmittelbar aus dem

Stande in den Stützhang springen läßt u. so den Abschwung vornimmt.

§. 73. Außer den angeführten Uebungen mit doppelter Stützung würden hier noch viele andere aufgenommen werden können, wenn es der Raum gestattete. Es sei nur noch ganz kurz erwähnt:

1. Der Stützspreizsprung in die Weite, bei welchem die Stütze von zwei Uebenden gestellt wird, über welche dann der dritte hinwegspringt, in ähnlicher Weise wie längs über den Voltigirbock.

2. Der Kniehang, ausgeführt auf der Armstütze, wie sie in Beispiel 11 gestellt ist.

3. Der Sturzstand auf den Händen, wie er aus dem „System der Gymnastik" Abschn. II. Tafel 2. Fig. III. zu ersehen ist. — Derselbe Stand mit Doppelarmbeugung kann zweckmäßig auch auf den Knieen der beiden Stütznummern angeordnet werden.

Die Uebungen mit drei- und mehrfacher Stützung, also bei Eintheilung der Uebenden in Gruppen zu je Vieren :c. müssen hier ganz übergangen werden. Es sei beiläufig nur das Pyramidenstellen erwähnt, eine Uebung, die sowohl Kraft, Gewandtheit, Gleichgewichtssinn :c. ausbildet, als auch in manchen Vorkommnissen des Lebens von praktischem Nutzen sein kann.

§. 74. Bei einem Rückblick auf die sub C. angeführten Uebungsbeispiele möchte es vielleicht Manchem scheinen, daß einige derselben ganz überflüssige, ja unzulässige Uebungen enthielten, nämlich diejenigen Beispiele, in welchen Umschwünge und Sturzstellungen vorkommen (wie in Beispiel 6, 11. und §. 73, 2. 3.). Indessen auch diese Art von Uebungen ist mit gutem Vorbedacht aufgenommen. — Soll nämlich durch die

Freiübungen allein schon der unmittelbare Endzweck gymnastischer Uebungen, d. h. die harmonische, allseitige Ausbildung des Menschen als Menschen erreicht werden; so muß auch in der organischen Einwirkung der Stellungen und Bewegungen keine wesentliche Lücke bleiben. Diese würde aber vorhanden sein, wenn die Freiübungen nicht auch einige Uebungen jener Art in sich aufnähmen. Die Sturzstellungen u. Umschwungsbewegungen haben nämlich einen eigenthümlichen durch andere Freiübungen nicht zu ersetzenden spezifischen Einfluß zunächst auf den menschlichen Körper und mittelbar auch auf die Psyche des Menschen. Mit sachkundiger Umsicht und zur rechten Zeit angewendet, dient nun auch jener Einfluß seinerseits dazu, daß in den Freiübungen jener Zweck der Gymnastik vollständig erreicht werde.

Eine Beweisführung für diese Behauptung, wozu ein tieferes Eingehen in die Physiologie und Diätetik nöthig wäre, kann hier nicht gegeben werden. Es möge nur noch bemerkt sein, daß, wenn man neben den Freiübungen auch noch Rüstübungen treibt, jene Art von Stellungen und Bewegungen beim Betrieb der Freiübungen ganz weggelassen werden können.

Jedenfalls muß vor der mißbräuchlichen Anwendung solcher Uebungen sowohl in der Praxis der Freiübungen, wie in der der Rüstübungen eindringlichst gewarnt werden.

IV.

Ringe-Uebungen
(aus der Wehrgymnastik.)

Im „System der Gymnastik", Abschnitt IV.: „Wehrgymnastik", §. 90 bis 96, ist der Ringekampf, soweit er passenderweise Gegenstand der gymnastischen Uebungen sein kann, auch nach seinen speciellen Formen so deutlich erklärt worden, daß hier ohne Weiteres darauf hingewiesen werden kann.

Es genügt hier, den Lektionsgang und die reglementarische Anordnung der Ringeübungen anzugeben:

A. Schulübungen.

§. 75. Die Uebenden stellen sich zunächst nach ihrer Größe in einem Gliede auf und theilen sich (nach §. 14.) in Nr. 1. u. Nr. 2. ab. Die Nr. 1. bilden die erste und die Nr. 2. die zweite Abtheilung. Es ist nämlich für die Schulübungen, so wie auch anfangs für die Contra-Uebungen zweckmäßig, daß jedes Ringerpaar aus zwei möglichst gleich großen Uebenden besteht.

Die Schulübungen müssen auf ebenem Boden und die letztern Lektionen derselben, so wie das Contraringen auf

einem zugleich weichen oder lockeren Boden vorgenommen werden.

Wie alle gymnastischen Uebungen, so müssen auch die Ringeübungen gleichermaßen rechtsseitlich wie linksseitlich ausgeführt werden, weshalb auch hier, wie bei den Fechtübungen, der Gardwechsel eintreten muß.

§. 76. Erste Lektion: Aufstellung, Einnehmen der Gardstellung, Gardwechsel, Anrücken u. Mensurnehmen.

Die beiden Abtheilungen Nr. 1. u. Nr. 2. stellen sich in etwa 10—20 Schr. Entfernung einander gegenüber auf; jede in sich mit Abstand zwischen den einzelnen Uebenden (u. §. 13, 2.). — Dann wird commandirt:

Zum Ringkampf rechts vorwärts: Garde!

Die Gardstellung wird von Allen eingenommen. — S. Fig. 50. u. das Nähere in „Wehr-Gymnastik". §. 94.

Das Einnehmen der Gardstellung wird mehrmals hintereinander geübt, wobei auf: „Grundstellung!" jedesmal in die Grundstellung zurückgegangen wird.

Vorwärts wechselt: Garde!

Man dreht sich auf der Ferse des vordern Fußes u. schwenkt den hintern vor, so daß nun die andere Körperseite nach vorn steht, u. wechselt dabei auch die Haltung der Arme.

Rückwärts wechselt: Garde!

Drehung auf der Ferse des hintern Fußes u. Zurückschwenken des vordern nach hinten, so daß die vorherige vordere Seite die hintere wird

Kehrt wechselt: Garde!

Drehung auf den Fersen beider Füße um eine Viertelwendung, gleichzeitige Wendung des Rumpfs, so daß die Gesichtsfront nach der entgegengesetzten Seite kommt.

Bei jeder dieser Uebungen ist es gut, nach eingenommener Gardstellung zeitweis das s. g. Appell-treten vornehmen zu lassen; ferner auch die Wendungen rechts um und

links um, welche durch Drehung auf dem hintern Fuße erfolgen. Es folgt sodann auf das Commando:

Zum Ringen in Rechts (Links): vorwärts marsch!

das Anrücken u. Mensurnehmen. Jenes erfolgt von beiden Abtheilungen in einem freien, entschlossenen Gang auf den Gegner zu bis etwa auf 5 Schritt Entfernung von ihm. Hier setzen sich Alle von selbst in die bezeichnete Gardstellung und rücken nun so mit ganz kurzen Tritten kampfbereit so nahe an den Gegner an, daß er bei völlig ausgestreckten Armen erfaßt werden könnte. — Hier nun läßt der Lehrer einige Male den Gardwechsel vornehmen u. commandirt dann:

Kehrt — marsch!

worauf jede Abtheilung auf ihre frühere Stelle zurückgeht. — Mehrmalige Wiederholung dieser Uebung.

§. 77. Zweite Lektion: Einübung des Armgriffs. (S. Fig. 51., sowie „Wehrgymnastik" §. 95, 1.)

1. Zum Ringen mit Armgriff in Rechts (Links) — marsch!

Anrücken, Gardstellung und Mensurnehmen wie in Lektion 1.

2. Griff! — Garde!

Auf: Griff! erfolgt der Armgriff in ebenmäßiger Weise von beiden Gegnern. — Auf: Garde! lassen sie rasch los, nehmen sogleich die Gardstellung und Mensur wieder ein. — Das Greifen u. Loslassen zwei- bis dreimal u. auch nach Gardwechsel wiederholen. — Auch können dabei die Gegner, ohne daß sie die Gardstellung aufgeben, nach Commando: drei Tritt rückwärts: marsch! — momentan von einander abrücken und auf Commando: „Mensur genommen!" wieder in Mensur rücken.

3. Kehrt! marsch!

Zurückgehen wie in Lektion 1

§. 78. Dritte Lektion: Einübung des Rückengriffs. S. Fig. 52., sowie „Wehrgymnastik" §. 95, 2.

1. Zum Ringen mit Rückengriff in Rechts (Links): marsch!

Anrücken, Gardstellung u. Mensurnehmen wie in Lektion 1.

2. Griff! — Garde!

Analog wie in Lektion 2., nur daß jetzt der Rückengriff ebenmäßig von den resp. Gegnern gemacht wird.

3. Kehrt! marsch!

§. 79. Vierte Lektion: Einübung des Spaltgriffs. S. Fig. 53., sowie „Wehrgymnastik" §. 95, 3.

1. Zum Ringen mit Spaltgriff in Rechts (Links): marsch!

Wie in den vorigen Lektionen.

2. Nr. 1. Griff! — Garde!

Da der Spaltgriff immer nur von dem Einen ausführbar ist, muß die Nr. bezeichnet werden, welche den Griff ausführen soll. — Hat dieselbe den Griff aus gleicher Gardstellung einige Male wiederholt, so läßt man die Gegner durch drei Tritt rückwärts abrücken, wieder Mensurnehmen, u. dann folgt:

3. Nr. 2. Griff! — Garde!

worauf Nr. 2. den Griff macht. — Dann erst erfolgt der Gardwechsel, u. die Wiederholung des Griffs erst von Nr. 1. u. dann von Nr. 2.

4. Kehrt! — marsch!

§. 80. Fünfte Lektion: Eine Zwischenübung, bestehend in gegenseitigem Stemmen u. Ziehen, nebst Repetition der bisherigen Lektionen.

1. Zum Stemmen im Armgriff in Rechts (Links): marsch!

Wie in den vorigen Lektionen.

2. Griff! — Stemmt!

Die resp. Gegner ergreifen sich mit Armgriff und beginnen dann auf: stemmt! sich durch gegenseitiges gerades Stemmen

(mit Armen und Füßen) von der Stelle zu schieben. — Nachdem dies einige Augenblicke gedauert hat, erfolgt das Commando:

3. Halt! — Garde!

Auf: Halt! hört das Stemmen auf, welches auf stemmt! wieder beginnen würde; auf: Garde! aber lassen die Gegner sich los u. nehmen Gardstellung u. Mensur ein.

Hierauf folgt erst der Gardwechsel und die Erneuerung des Stammes 2c., dann aber:

4. Kehrt! marsch! — und demnächst:

5. Zum Ziehen im Armgriff in Rechts (Links): marsch!

Anrücken 2c.

6. Griff! — Zieht!

Nun wie sub 2., nur daß die Gegner sich jetzt von der Stelle zu ziehen suchen. — Alles Uebrige demnächst analog wie sub 3. u. 4.

Es ist das Stemmen und Ziehen in dieser Zwischenübung mit Armgriff angeordnet, weil es unter dieser Form nachher beim Contraringen Anwendung findet; indessen mag es immerhin auch noch unter andern Formen geübt werden, z. B. das Stemmen durch gegenseitiges Anlegen der Hände in Achsel vorn stützt! und das Ziehen nach: Hände faßt!

§. 81. Bei der nun folgenden Lektion ist die Anordnung der Uebungen ganz so, wie bei den bisherigen, jedoch tritt jetzt das Ringen selbst nach Commando ein, weshalb die Uebenden jeder Abtheilung unter sich mit etwas mehr Abstand von einander aufzustellen sind, so daß nach dem Anrücken die einzelnen Ringerpaare etwa 3 Schritt von einander entfernt sind. Das Ringen in dieser Lektion soll jedoch noch nicht bis zum Niederwerfen des Gegners getrieben werden, weshalb der Lehrer zur passenden Zeit Halt! zu commandiren hat.

Sechste Lektion: Ringen nach Commando.

a) Mit Armgriff.

1. Zum Ringen mit Armgriff in Rechts (Links) — marsch!
2. Griff!
3. Ringt! — Halt!

Nach: Halt! folgt entweder nach kleiner Pause wieder ringt! oder:

4. Garde! — und dann:
5. Wechselt Garde! — Griff! — Ringt! u. s. w.
6. Kehrt! — marsch!

b) Mit Rückengriff.

Wie bei a., nur daß jetzt Rückengriff genommen wird.

c) Mit Spaltgriff.

Wie bei a., jedoch muß hier bei Griff! die Nr. genannt werden, welche den Spaltgriff machen soll.

B. Contra-Ringen.

§. 82. Das Contra-Ringen besteht darin, daß nun wirklich, nachdem die resp. Gegner sich ergriffen haben, der Eine den Andern niederzuwerfen oder so weit zu bringen sucht, daß er sich für überwältigt erklären muß. — Es wird bei diesen Uebungen gut sein, nur immer ein Paar, oder zwei bis drei Paare gleichzeitig ringen zu lassen, theils der Ordnung und gehörigen Aufsicht wegen, theils damit ein abwechselndes Erholen für die Ringerpaare stattfinden kann. — Anfangs müssen auch bei den Contra-Uebungen die zusammengehörigen Gegner von möglichst gleicher Größe sein, später aber muß eine Mischung derselben eintreten, so daß selbst der Größte und der Kleinste ein Ringerpaar bilden.

Zur Vermeidung alles ungeschlachten rohen Wesens ist

streng darauf zu halten, daß der Kampf nicht in eine gemeine Balgerei ausarte, sondern den reinen Ringkampf darstelle, d. h. darin bestehe, daß die Gegner sich lediglich durch ihre Gliederkraft und Gewandtheit, durch Ziehen, Stemmen, Zucken, Rucken, Heben, Wuchten und Wippen, Ueberbiegen, Seitwärtsdrücken u. dergl. Aktionen niederzuwerfen und auf dem Boden festzuhalten suchen. Wogegen alle nicht zulässigen Griffe, alles Treten gegen den Leib oder die Extremitäten des Gegners, alles Kneifen, Zaußen, Kratzen u. s. w. durchaus nicht vorkommen darf. — Bemerkt der Lehrer einen Verstoß gegen das eben Gesagte, so unterbricht er den Kampf sofort durch den Zuruf: Halt!

§. 83. Erste Lektion: Contra-Ringen unter Anwendung eines vorher bestimmten Angriffs.

a) Zum Contra-Ringen mit Armgriff — marsch!

Die Gegner rücken aufeinander an und — ohne ein weiteres Commando zu erwarten — setzen sie sich in Garde und Mensur, und es bleibt nun Jedem überlassen, den Moment des Angriffs zu wählen, um das Ringen zu beginnen.

b) Zum Contra-Ringen mit Rückengriff — marsch!

Wie bei a., jedoch unter Anwendung des Rückengriffs, wobei es nun auch jedem der Gegner überlassen bleibt, diesen Griff innerhalb oder außerhalb der Arme des Gegners, oder innerhalb u. außerhalb zu machen.

Der Spaltgriff wird aus dem in der „Wehrgymnastik" angegebenen Grunde bei den Contra-Uebungen nicht angewendet.

§. 84. Zweite Lektion: Freies Contra-Ringen.

Zum Contra-Ringen: marsch!

Die Gegner rücken aufeinander an und beginnen, ohne ein

weiteres Commando abzuwarten, den Kampf so, daß es Jedem überlassen bleibt, den Moment und die Art des Angriffs (in den erlaubten Griffen) zu wählen. Beim Ringen selbst kann Jeder auch zu einer andern Angriffsart übergehen, sich auf Augenblicke loszumachen suchen, um einen neuen Angriff zu machen u. s. w.

Als eine weitere Uebung ließe sich auch noch der Kampf zwischen mehrern Ringern anordnen, so daß Jeder sich seinen Gegner in der Gegenpartei erwählt, ein wechselseitiges Zuhülfekommen stattfindet u. s. w. — Doch dürfte sich diese Uebung, wenn sie nicht in eine Balgerei ausarten soll, nicht füglich mit mehr als 6—8 Ringern in zwei Parteien à 3—4 durchführen lassen.

V.

Einige Elementarübungen
aus der ästhetischen Gymnastik.

Nach vorstehender Ueberschrift sind hier nur „Elementarübungen" aus der ästhetischen Gymnastik zu erwarten, und sogar nur einige derselben; obwohl doch die gesammte ästhetische Gymnastik (s. vorn §. 2.) in Freiübungen besteht und eine vollständige Darstellung der Letztern also nicht blos bei den wenigen Elementarübungen stehen bleiben dürfte, welche in die folgenden Paragraphen aufgenommen worden sind.

Wie aber schon die sub III. angeführten Stützübungen nur beispielsweis und, um nicht eine förmliche Lücke in der vorliegenden reglementarischen Darstellung der Ling'schen Freiübungen zu lassen, aufgenommen wurden; ebenso geschieht es in Betreff der Uebungen aus der ästhetischen Gymnastik. Aus der ganzen Reihe dieser Uebungen werden selbst in einer vollständigen Darstellung immer nur Beispiele angeführt werden können, weil diese Uebungen in Wahrheit eine unendliche Reihe bilden*). — Einen vergleichsweis engern Kreis

---

*) Im System der rationellen Gymnastik ist die Reihe der zur Pädagogischen- und zur Wehr-Gymnastik gehörigen Uebungen

bilden nun freilich die dahin gehörigen Elementarübungen. Daß nun hier selbst von diesen nur wenige Beispiele aufgenommen werden, hat darin seinen Grund, weil der 5. Abschnitt des „Systems der Gymnastik" noch nicht erschienen ist, und eine weitere Darstellung der ästhetischen Uebungen, als sie hier folgt, ein fortwährendes Hinverweisen auf jenen Abschnitt ganz unerläßlich machen würde.

Es mag übrigens wiederholt werden, daß die sub II. D. angeführten Uebungen auch unter die gegenwärtige Ueberschrift hätten gebracht werden können, insofern sie nämlich als Uebergangsübungen aus der Pädagogischen zur Aesthetischen Gymnastik anzusehen sind. Indem es bei jenen Uebergangsübungen zur Darstellung rhythmischer Zeitfiguren und besonderer, nicht unmittelbar aus der Mechanik des menschlichen Körpers sich ergebender Raumfiguren kommt, gehören jene Uebungen principiell in das Gebiet der ästhetischen Gymnastik; indem es bei denselben aber noch nicht darauf ankommt, einen bestimmten mimischen Inhalt zum Ausdruck zu bringen, und sie dazu dienen, nur schlichthin den Sinn für Wohlordnung und Takt im Allgemeinen zu bilden, gehören sie noch in das Gebiet der Pädagogischen Gymnastik.

§. 85. In Betreff der äußern Anordnung nachfolgender Elementarübungen wäre zu bemerken, daß die Formation der Uebenden zur Luckenstellung (nach §. 14, 4.) als die angemessenste erscheint.

Demnächst wäre zu bemerken, daß, wie überhaupt die

---

principiell keineswegs eine unendliche, und muß auch in einer vernünftigen Praxis eine Begrenzung finden, um sich nicht in eine leere Endlosigkeit zu verlieren, wie dies z. B. in der Turnkunst der Fall ist.

Uebungen der ästhetischen Gymnastik, so auch die Elementarübungen derselben, in der Regel nicht „auf Commando" erfolgen, sondern der Gymnast, nachdem er die vorzunehmende Uebung erklärt und resp. selbst vorgezeigt hat, bezeichnet nur mit vernehmlichem u. deutlichem Zuruf die betreffende Uebung, und durch einen zweiten Zuruf (etwa: stellt!) den Beginn der Aktion.

Besteht Letztere aus mehrern Momenten, so würden diese kurzhin durch den Zuruf: Eins! Zwei! u. s. w. zu bezeichnen sein.

Anstatt dieses Tempozählens und des Zurufs für den Beginn der Aktion, können später seitens des Gymnasten auch passende Winke oder Gesten mit der Hand angewendet werden, wobei dann zugleich die Richtung seines Armes und die Geschwindigkeit u. Art der Bewegung desselben der von den Uebenden eben auszuführenden Aktion zu entsprechen hätte.

Die Ausführung der nachstehenden Elementarübungen geschieht noch von allen gemeinsam Uebenden gleichzeitig u. gleichmäßig, so daß jede Aktion von allen Uebenden zugleich begonnen und in gleichem Tempo durchgeführt werden muß.

Lektionen in einigen Elementarübungen.

§. 86. Erste Lektion: Fußpositionen.

Bei sämmtlichen hier folgenden Fußpositionen müssen die Füße unter einem rechten Winkel zueinander stehen.

1. Schrittpositionen.

Diese Positionen werden wie in §. 18, a. 3. eingenommen, und zwar auf: Eins! rechts vorwärts; Zwei! rechts rück-

wärts; Drei! links vorwärts; Vier! links rückwärts; Fünf! Grundstellung. — Die Bewegungen dürfen nicht steif und schroff sein. — Es ist darauf zu halten, daß die Fußlänge Zwischenraum zwischen den Fersen beider Füße genau eingehalten wird.

2. Gangpositionen (s. Fig. 48.).

Eins! — Der rechte Fuß wird im Bogen mit leichtem, aber mäßig raschem Schwung und mit gehobener Ferse so vorwärts geführt, daß seine Ferse beim Niedersetzen eine Fußlänge von der Spitze des stehengebliebenen linken Fußes entfernt ist. Das Gewicht des Körpers auf den vordern Fuß verlegt und die Ferse des hintern etwas gelüftet.

Zwei! — Der rechte Fuß geht aus Eins! im Bogen und mit gehobener Ferse so weit zurück, daß seine Spitze eine Fußlänge von der Ferse des stehengebliebenen entfernt ist; Senken seiner Ferse, Verlegen des Körpergewichts auf diesen Fuß u. etwas Lüften der Ferse vom vordern Fuße.

Drei! — Aus Position Zwei! geht der linke Fuß im Bogen hinter den rechten zurück in gleicher Weise.

Vier! — Der linke Fuß im Bogen vor den rechten Fuß, und endlich

Fünf! — Der linke Fuß in die Grundstellung.

3. Standpositionen (Fig. 49.).

Eins! Der rechte Fuß aus Grundstellung mit kurzem Bogen so vor den linken, daß er mit seiner Ferse die Mitte des innern Randes vom linken berührt.

Zwei! — Der r. Fuß im Bogen zurück hinter den linken, so daß er mit seiner Mitte dessen Ferse berührt.

Drei! — Der l. Fuß aus Position 2. im Bogen hinter den rechten, so daß er mit seiner Mitte dessen Ferse berührt.

Vier! — Der l. Fuß im Bogen vor, bis er mit seiner Ferse die Mitte vom innern Rand des rechten berührt.

Fünf! — Der l. Fuß in die Grundstellung.

Bei sämmtlichen Standpositionen das Körpergewicht mehr auf den fortgesetzten Fuß verlegen.

§. 87. Zweite Lektion: Kopfwenden.

1. Kopfwende rechts u. Kopfwende links.

Der Kopf wendet sich mit dem Gesicht nach der bezeichneten Seite hin, u. zwar erst mit folgendem Blick, dann aber auch mit zurückgewendetem Blick.

2. Kopfwende rechts aufwärts und links aufwärts.

Die Bewegung besteht in einer gleichzeitig vor sich gehenden Drehung und Rückwärtsbeugung des Kopfs; der Blick folgt der Bewegung.

3. Kopfwende rechts abwärts u. links abwärts.

Die Bewegung besteht in gleichzeitiger Drehung u. Vorwärtsbeugung des Kopfs; der Blick folgt.

§. 88. Dritte Lektion: Handwenden.

Ausgeführt bei leicht vorwärts bis zur Brusthöhe emporgehobenen Armen; erst mit einer Hand, dann mit beiden.

Eins! — Die Arme werden leicht emporgenommen und dabei die Hände in die horizontale Supinationslage gebracht (Knöchel nach unten).

Zwei! — Die Hände werden in die horizontale Pronationslage gewendet (Knöchel oben).

Drei! — Die Hände aus Lage 2. in die lothrechte Supinationslage (Knöchel außen, Daumen oben).

Vier! — Die Hände durch Pronation in die lothrechte Lage gewendet (Knöchel innen, Daumen unten).

Fünf! — Zurückwenden der Hände in Lage I., und dann Herabziehen der Arme in die Grundstellung.

Sämmtliche Bewegungen gut abgerundet und dabei die Hände nicht steif halten.

§. 89. Vierte Lektion: Armheben.

Eins! — Parallel vorwärts bis Brusthöhe;

Zwei! — " links " "

Drei! — " rechts " "

Vier! — " aufwärts " Kopfhöhe;

Fünf! — Divergirend seitwärts in Brusthöhe;

Sechs! — Zurück in die Grundstellung.

Die Führung der Arme aus einer Lage in die andere erfolgt in flachen Bogen; die Arme selbst sind weder straff gestreckt, noch eckig gewinkelt. Die Hände sind dabei ganz flach gewölbt und in der ersten Wendlage. — Der Blick folgt den Richtungen der Arme; bei Hebe 5. ist er geradeaus gerichtet. — Fußstellung entweder Grundstellung oder Standposition I.

Uebrigens muß bemerkt werden, daß mit den hier angegebenen Armheben die Elementarbewegungen für die Arme noch keineswegs erschöpft sind. Es bilden gerade die Armbewegungen in der Aesthet. Gymnasik ein überaus großes Feld von Uebungen.

§. 90. Die hierhergehörigen Rumpfbewegungen beschränken sich auf die schon sub I. D. angeführten, nur daß sie jetzt in mancherlei Weise, namentlich auch durch Verbindung der verschiedenen Bewegungsrichtungen modifizirt werden.

Es mögen nun einige einfache Combinationen folgen, bei welchen der Rumpf mit betheiligt ist.

Fünfte Lektion: Verbeugungen.

a) Verbeugung auf der Stelle.

1. In der ersten Standposition:

Eins! — Der Oberkörper beugt sich ruhig und ohne Verdrehung der Schultern vorwärts, die Kniee gestreckt erhalten; die Arme ganz leicht gebogen und etwas nach vorn herabhängend, Hände leicht gekrümmt. Der Blick erst geradeaus gerichtet, senkt sich während der Verbeugung. Ist diese vollendet, so richtet sich der Oberkörper und auch der Blick wieder auf.

Zwei! — Die Verbeugung erfolgt in ähnlicher Art nach rechts, indem er sich zunächst nach dieser Richtung hin (jedoch nur in ⅛=Wendung) dreht, in den letzten Momenten der Drehung aber auch die Beugung beginnt. Nach Wiederaufrichtung folgt:

Drei! — Die Drehung und Verbeugung nach Links, und nach Wiederaufrichtung das Zurückgehen in die Grundstellung oder 2te Standposition.

2. In der ersten Gangposition:

Eins! — Indem der r. Fuß (nach §. 86, 2.) in die erste Gangposition versetzt wird, beginnt in den letzten Momenten dieser Fußbewegung auch die Verbeugung (geradeaus) ähnlich wie in der Standposition, nur wird jetzt das Knie des vordern Fußes um ein Weniges gebogen, und nur der rechte Arm hängt wie vorhin herab, während der andere leicht aufgenommen und seine Hand in die Nähe der Brust gebracht oder auch leicht an selbige angelegt wird. — Im Aufrichten erfolgt correspondirend das Zurückführen des vordern Fußes in die Grundstellung oder in die zweite Standposition.

b. Verbeugung mit Antritt.

1. Mit drei Schritt Antritt:

Links antreten u. mit Anstand drei Schritt vorgehen. Sobald der 3. Schritt erfolgt und also der linke Fuß vorn steht, wird nun statt des 4. Schritts der rechte Fuß in leichtem Bogen bis

zur 2. Standposition vorgezogen, während zugleich die Verbeugung erfolgt, die mit dem vollen Auftreten des rechten Fußes sogleich endigt, aber dieser Fuß wird nun auch alsbald und indem der Oberkörper sich aus der Verbeugung aufrichtet, im Bogen wieder zurückgeführt und in die 2. Standposition oder Grundstellung gestellt.

2. Mit freiem Antritt.

Wie sub 1., nur daß jetzt der Uebende aus weiterm Abstand in freiem, anständigem Gang herantritt.

§. 91. Sechste Lektion: Arm- u. Handbewegungen mit Fußstellungen.

1. Schrittstellungen mit Armheben (Fig. 42. u. 43.).

Eins! Einnehmen der Schrittposition rechts vorwärts. Indem der r. Fuß auftritt, hebt sich die Ferse des linken und dreht sich einwärts, so daß der Fuß etwas auswärts gerichtet ist. Gleichzeitig wird das Körpergewicht auf den vordern (r.) Fuß verlegt und die Arme werden leicht emporgenommen, in die Armhebe 1. gebracht, die Hände in Handwende 1. jedoch im Gelenk etwas abwärts gewinkelt. Oberkörper u. Blick sind in die Richtung des vordern Fußes gewendet.

Zwei! Diese Aktion besteht aus zwei Momenten, nämlich: 1) im Zurückgehen in die Grundstellung und 2) im Einnehmen der Schrittposition rechts rückwärts, wobei nun das Körpergewicht auf den hintern (r.) Fuß verlegt und die Ferse des vordern (l.) gehoben und einwärts (nach vorn) gedreht wird. Die Arme analog erhoben wie vorhin, aber die Hände in die Wendlage 2. gedreht u. etwas rückwärts gewinkelt (s. Fig. 43.)

Drei! } Ganz analog wie resp. Eins! u. Zwei! nur macht
Vier! } hier der linke Fuß die Bewegungen.

§. 92. Siebente Lektion: Andere leichte Combinationen.

1. Ausfallstellung halb rechts (s. §. 18,5.) mit Rechtsrückwärts-Rumpfwende und paralleler Arm-Abwärtssenke bei

Handlage 2. Kopf mit gewendet und Gesicht und Blick nach unten gerichtet.

Dieselbe Aktion in Ausfallstellung halblinks.

2. Ausfallstellung halb rechts, mit Linksvorwärts-Rumpfwende und Kopfwende links aufwärts, parallele Armhebe links aufwärts bei Handlage 2. mit Rückwärtswinkelung.

Dieselbe Aktion in Ausfallstellung halb links.

3. Ausfallstellung halb rechts, Hebung der Ferse des hintern Fußes und etwas Einwärtsdrehung derselben, Linksvorwärts-Rumpfwende, Kopfwende links aufwärts; linke Arm zur Schutzlage erhoben, mit starker Beugung im Ellenbogen; rechte Arm gestreckt und wie zum Hubwurf etwas zurückgenommen; die Hände beide geballt, die Linke mit Knöcheln oben, die Rechte mit Knöcheln hinten (s. Fig. 54.).

VI.

Schlußbemerkungen.

A. Ueber den Werth und die Anwendung der Freiübungen.

§. 93. Ueberall da, wo man noch nicht den Begriff der rationellen Gymnastik erfaßt hat, herrscht fast durchgehends in Betreff der Freiübungen die ganz irrige Meinung, daß diese Uebungen nur als das ABC der gymnastischen Ausbildung, nur als Vorübungen zu jenen vermeintlich höheren Uebungen, welche an Gerüsten und mit Geräthen vorgenommen werden, gelten könnten*)! — Diese irrige Meinung hat freilich eine relative Berechtigung; insofern nämlich, als man dabei theils die fast allerorts befolgte dürftige Betriebsweise der Freiübungen vor Augen hat, theils dieselben lediglich auf die einfachsten und meist in sehr unpassender Form angeordneten „Gelenkübungen" beschränkt, oder indem man das Ziel der Gymnastik in athletische Leistungen und staunenerregende Kunststückmachereien setzt. — Bei einer rationellen Auffassung des Ziels der Gymnastik und einer rationellen Betriebsweise der Freiübungen, erweist sich aber jene Meinung gänzlich unhaltbar; ganz abgesehen davon, daß

*) Eine löbliche Ausnahme macht eigentlich nur A. Spieß.

schon ein Blick auf die antike griechische Gymnastik u. deren Erfolge zu einer ganz andern Ansicht, als jener, führen muß.

Jedenfalls dürfte die vorliegende Darstellung der Ling'schen Freiübungen, so unvollständig sie unter den gegebenen Umständen ausfallen mußte, so viel gezeigt haben, daß wohl keinenfalls die Freiübungen in ihrer Gesammtheit als jenes vermeintliche ABC gelten können, sondern daß dies nur von gewissen Reihen oder Arten derselben möglicherweise zu behaupten wäre, wie namentlich von den sub I. beschriebenen elementaren Gliederübungen.

Aber selbst von den eben erwähnten Uebungen kann nur einseitigerweise jene Behauptung zur Geltung kommen. Allerdings erscheinen diese Uebungen den zusammengesetzteren Rüstübungen oder auch manchen anderen Leibesfertigkeiten gegenüber als die einfacheren, und somit in einem methodischen Stufengang der gymnast. Uebungen, welcher seine Richtschnur in der äußeren Kunstfertigkeit sucht, als die Vorstufen oder Vorübungen. Sie können ferner auch insofern stets als vorbereitende Uebungen angesehen werden, als sie ja eben die Leibesglieder erst kräftigen, tüchtig u. geschickt machen zu allen anderweitigen besonderen Kraftäußerungen und Verrichtungen. — Nach diesem ganz einseitigen Maßstabe der äußeren Kunstfertigkeit gewürdigt, können also in der That die hier sub I. angeführten Gliederübungen als bloße Vorübungen angesehen werden. Aber: giebt es nicht innerhalb der Rüstübungen immer auch Rüstübungen, die ebenfalls nur ein ABC und zwar zum Theil ein leichteres ABC sind als jene Freiübungen? — Liegen ferner in der rationellen Betriebsweise auch der einfacheren Freiübungen (sub I. u. II.) nicht ganz wesentliche Bildungsmomente, die den Rüstübungen durchaus abgehen? — ist denn überhaupt die Kunstfertigkeit das einzige oder auch nur hauptsäch-

liche Kriterium für die Würdigung gymnastischer Uebungen? steht nicht vielmehr gegen die doch immer nur einen relativen Werth habende Kunstfertigkeit der ganz wesentlich in der Aufgabe der Gymnastik liegende absolute Zweck der harmonischen Ausbildung und einer rationellen Diätetik als der höhere obenan?

Es genüge, diese Fragen nur schlichthin entgegengestellt zu haben, da hier in eine Erörterung derselben nicht eingegangen werden kann.

Es sei hier aber außerdem noch auf einen Umstand aufmerksam gemacht, der scheinbar freilich als ein blos äußerlicher Vortheil der Freiübungen sich darstellt, genauer betrachtet aber ein sehr gewichtiger u. wesentlicher ist; der Umstand nämlich, daß die Freiübungen nicht erst besonders eingerichtete Uebungsplätze fordern, die Beschaffung u. Unterhaltung von Gerüsten und Geräthen nöthigenfalls entbehrlich machen, jedenfalls aber erleichtern u. s. w. Denn eben dieser Vortheil ist es, durch welchen eine allgemeine Aufnahme der gymnast. Uebungen sowohl in das Schul- und Erziehungwesen als auch überhaupt in alle Lebenskreise überaus erleichtert, ja unter oft vorkommenden Verhältnissen einzig ermöglicht wird.

So sehr nach dem hier Angedeuteten die Freiübungen nicht als ein bloßes A B C, sondern vielmehr als der eigentliche Kern oder Stamm der gymnast. Uebungen anzusehen sind, so ist damit doch keineswegs gesagt, daß die Rüstübungen durch sie ganz entbehrlich gemacht würden. Auch im System der rationellen Gymnastik haben die an Gerüsten u. mit Geräthen vorzunehmenden Uebungen ihre besondere Bedeutung, u. es würde eine wesentliche Lücke vorhanden sein, wenn z. B. in der Wehrgymnastik, in welcher das Ringen die Freiübungen liefert, nicht auch die Uebungen mit der Stoß- und der Hiebwaffe aufgenommen wären. Von andern Betriebsweisen unterscheidet sich aber der rationelle

Betrieb der Gymnastik dadurch, daß er außer den gesammten Freiübungen nur solche Rüstübungen aufnimmt, welche einer vernünftigen Nothwendigkeit entspringen, d. h. nur solche, die entweder durch diätetische Rücksichten gefordert oder um allgemein praktischer Zwecke willen zu betreiben sind.

Hält man sich nicht an eine solche logische, aus dem Begriff der Gymnastik hervorgehende Begrenzung der Rüstübungen, so verliert man sich unvermeidlich in jene leere Endlosigkeit von Uebungen, die man mit Recht dem eigentlichen Sinne des Wortes nach als „Turnerei" zu bezeichnen hat. Je mehr sich das Turnen an wesentliche positive Zwecke und diesen entsprechende Formen hält, um so mehr erhebt es sich zur Gymnastik.

§. 94. Mit der eben besprochenen irrigen Meinung hegt man meistens auch noch die andere ebenso irrige: „es seien die Freiübungen nur für Knaben u. angehende Jünglinge bestimmt u. passend, nicht für den reiferen Jüngling und Erwachsenen.

Zunächst wäre hiergegen beiläufig zu bemerken, daß, so lange die gymnast. Erziehung noch nicht eine allgemein herrschende und bleibende geworden ist, die Freiübungen auch den Erwachsenen schon dann ganz unentbehrlich sind, wenn man diese Uebungen nur als Vorübungen ansieht. — Wird doch selbst ein ganz gewöhnlicher Turnmeister, wenn er nur einigermaßen gewissenhaft verfährt, die Erwachsenen, welche noch keine Leibesübungen durchgemacht oder sie jahrelang aussetzten, nicht ohne Weiteres an die Gerüste führen und sie hier sogleich mit den Rüstübungen beginnen lassen; wieviel weniger der Gymnast! — Ja es sagt eine vernünftige Ueberlegung u. ein Hinblick auf die mancherlei beklagenswerthen Erfahrungen, daß im Gegentheil gerade die Erwachsenen, schon um der nachtheillosen Ausübung der Rüstübungen willen, einer längeren Vorbereitung durch Freiübungen bedürfen; denn ihr Körper ist im Vergleich zu dem von Jün-

geren schwerfälliger, oft ziemlich steif, durch Gewöhnungen u. Berufsgeschäfte in gewissen Gliedern u. Organen abgeschwächt oder verkümmert oder unbeholfen geworden u. s. w.

Recht auffallend und in großem Maßstabe hat sich die Unangemessenheit, Erwachsene ohne gehörige Vorbereitung durch Freiübungen zu den Rüstübungen zu führen, in den Armeen gezeigt, bei welchen man die doch übrigens kräftigen und wohlgewachsenen Soldaten auch durch Turnübungen für ihren Beruf im Felde tüchtig zu machen versuchen wollte. Es haben sich aber hierbei in Folge jenes unangemessenen Verfahrens so häufig Fälle von Verstauchungen, Verrenkungen, Knochen- u. Leistenbrüchen u. andere, selbst mehr innerliche Schäden gezeigt, daß sich bei vielen milit. Befehlshabern deswegen eine sehr entschiedene Opposition gegen die Aufnahme von Leibesübungen bei den Truppen erzeugt hat.

Aber das eben Gesagte, so beachtenswerth es ist, erscheint doch immer nur als eine blos beiläufige Gegenbemerkung gegen die oben erwähnte irrige Meinung. — Sofern man nun aber, wie es bei einer Würdigung der Freiübungen geschehen muß, dieselben in ihrer Gesammtheit auffaßt, also auch die Stützübungen, das Ringen u. die Uebungen der Aesthetischen Gymnastik mit in Betracht zieht, so möchte nur die äußerste Ignoranz vermeinen können, daß die Freiübungen nur für die unreife Jugend passend seien.

Bevor man vernünftigerweise an das Ringen gehen kann, bei welchem es wesentlich auf eine gegenseitige Messung und resp. Ueberwindung der Gliederkräfte und auf große Gliedergewandtheit ankommt, müssen diese Kräfte in sich erst gehörig entwickelt und bis zu einem gewissen Grade erstarkt u. die Glieder durch vorausgegangene Uebungen erst eine gewisse Gewandtheit u. zugleich Festigkeit erreicht haben, sonst erhält man — ganz abgesehen von den physischen u. psychischen Nachtheilen eines verfrühten Beginns der Ringeübungen — eine lose Balgerei, nicht ein gymnastisches Ringen. — Aehnlich verhält es sich mit den meisten Stützübungen.

Noch viel weniger aber kann bei der unreifen Jugend von einer Ausübung der Aesthetischen Gymnastik die Rede sein; denn diese setzt nicht nur eine bereits vorangegangene gründliche pädagogische gymnastische (ja eigentlich auch wehrgymnastische) Durchbildung in den Uebenden voraus, sondern zugleich noch einen Grad von Geistes- u. Charakterreife, der selbst in der günstigsten Entwickelung des menschlichen Wesens während des Knabenalters, ja kaum in den ersten Jünglingsjahren erreicht wird. Nur jene sub II. D. angeführten Uebergangsübungen sind für die eben bezeichneten Altersstufen zuläſſig.

Weiter aber würde jene ganz irrige Ansicht, daß die Freiübungen nicht für reifere Jünglinge und Erwachsene passend seien, sehr entschieden in Rücksicht des diätetischen Zwecks der Gymnastik widerlegt und gezeigt werden können, daß in dieser Beziehung die Freiübung ganz vorzüglich für die Erwachsenen von höchstem Werthe sind. Die Beweisführung dieser Behauptung geht aus physiologischen u. diätetischen Gründen hervor, deren Darlegung hier zu weit führen würde. (Man vergl. „System der Gymnastik" u. a. Abschnitt II. §. 4. §. 85. 86.)

§. 95. Ohne daß der positive Werth der mit Umsicht betriebenen und in gewissen Grenzen sich haltenden Rüstübungen nur im Mindesten herabgesetzt werden soll, sei hier aber doch noch eines besonderen Umstandes gedacht, welcher ebenfalls sehr zu Gunsten der Freiübungen spricht.

Bei einem vorwiegenden oder häufigen Betrieb der Rüstübungen nämlich, bei welchen meistens der menschliche Körper nicht seine natürliche und auch im praktischen Leben hauptsächlich geforderte Unterstützung findet, d. h. nicht in den Füßen und deren Tragekraft, sondern an andern Gliedern oder Gegenden des Körpers — kann es nicht ausbleiben, daß der natürliche, instinktive Gleichgewichtssinn, anstatt

durch Uebung der Bestimmung des Menschen gemäß gehörig entwickelt, vielmehr irritirt und das Gefühl für die feinere, sichere und graziöse Haltung und Bewegung des Körpers zurückgedrängt wird, während allerdings der Gleichgewichtssinn für gewisse künstliche, abnorme u. im prakt. Leben bei Weitem seltener, zum Theil niemals vorkommende Körper-Lagen und Haltungen mehr entwickelt wird.

Nun kann freilich jeder Mensch durch seinen Lebensberuf oder auch durch besondere Umstände in Situationen gerathen, in welchen er seine Fixirung oder den Stützpunkt für Haltung u. Bewegung an anderen Körpertheilen, namentlich in den Händen suchen muß, und darum verlangt auch die rationelle Gymnastik neben den Freiübungen noch Rüstübungen; aber erstens beschränkt sie die letzteren auf die vorhin schon angedeuteten vernünftigen Grenzen, und zweitens verlangt die rationelle Gymnastik, daß selbst diese wenigeren Rüstübungen nicht vorwiegend gegen diejenigen Uebungen betrieben werden, bei welchen sich der Uebende in natürliche und der menschlichen Bestimmung entsprechende Stellungen und Bewegungen versetzt und wozu von den Rüstübungen, außer einigen andern, besonders die Uebungen auf dem Schwebebaum gehören, im Uebrigen aber sämmtliche Freiübungen (incl. Ringen u. Aesthet. Gymnastik) sowie hauptsächlich auch die Fechtübungen.

B. Betriebsregeln und cursorischer Fortgang der Uebungen.

§. 96. In Beziehung auf den leitenden Gymnasten wird vorausgesetzt, daß er diejenigen persönlichen Qualitäten und neben seiner gymnastischen auch diejenige allgemeine Bildung besitze, welche seine Stellung erfordert; daß er ins Besondere

auch befähigt sei, den Uebenden, je nach ihren Altersstufen u. sonstigen Verhältnissen, entsprechend zu begegnen und die richtige Weise und den rechten Ton in seinem eignen Benehmen den Uebenden gegenüber zu treffen und einzuhalten verstehe. — Ohne diese Voraussetzung, würde hier in eine weitläufige Abhandlung über das Verhalten des Gymnasten eingegangen werden müssen, was aber wegen Mangel an Raum in dieser reglement. Darstellung nicht zulässig ist. Es mögen nur einige Winke in Erinnerung gebracht werden:

1. So sehr es in der sachlichen Anordnung und in der Form und Bestimmung der Ling'schen Freiübungen liegt, daß dabei die größte Sammlung u. Ordnung, Aufmerksamkeit, Präcision u. s. w. herrsche, und den Weisungen und resp. Commandos des Leitenden auf das Exakteste Folge geleistet werde: so muß doch alles harsche u. barsche, steife, kalte u. unlebendige Wesen den Uebungen fern bleiben. Es muß heiterer Ernst und ernste Heiterkeit über u. in dem Betriebe walten.

2. Bei Abgabe der Commandos muß der Gymnast sich mitten vor der Front der Uebenden, und zwar in einer Entfernung aufstellen, daß er von Allen deutlich vernommen und er seinerseits Jeden gehörig sehen kann. — Auf dieser Stelle soll er aber nicht verharren; vielmehr, sobald die bestimmte Bewegung der Uebenden beginnt, der Front entlang gehen oder sich dahin begeben, wo er eine Correktur vornehmen zu lassen hat.

3. Dergleichen Correkturen müssen seitens des Gymnasten womöglich nur durch bezeichnende Worte erfolgen, nicht durch Zurechtrücken der Glieder des Betreffenden; damit dieser durch den eignen Willensimpuls (und Innervation) die Berichtigung selbst vornehme und so das Gefühl u. Bewußtsein für richtige Haltung u. Bewegung sicherer in sich ausbilde. Nur, wo es unerläßlich erscheint, mag der Gymnast durch Handanlegung die Berichtigung fördern.

4. Aus eben erwähntem Grunde muß der Gymnast auch nicht gestatten, daß der Uebende, namentlich bei Fehlern in den Stel-

lungen und Bewegungen der Extremitäten, nach diesen Gliedern hinsehe und so den Blick für die Berichtigung zu Hülfe nehme. Jedes Glied (wie jede Muskel) muß das Gefühl für richtige Haltung u. Bewegung in sich haben oder eben durch die Uebung in sich bekommen.

5. Alle Bewegungen müssen ebenmäßig für beide Seiten des Körpers (rechts u. links), überhaupt ebenmäßig oder symmetrisch nach den entgegengesetzten Richtungen, und zwar nach der einen, wie nach der andern entgegengesetzten Richtung oder Seite hin, auch gleich vielmal vorgenommen werden, wenn nicht besondere Gründe es anders verlangen.

6. Zwischen das Commando, durch welches die Ausgangsstellung für die Bewegung angeordnet wird, und das eigentliche Bewegungs-Commando muß eine hinreichende Pause fallen, damit die Ausgangsstellung erst von Allen völlig correkt eingenommen werden kann; ja, bei den anfänglichen Uebungen thut man wohl, die Uebenden in der Ausgangsstellung erst einige Zeit verharren zu lassen, bevor man die vorzunehmende Bewegung commandirt. Die Stellung, welche der Körper durch Letztere erhält, ist ebenfalls nicht augenblicklich wieder zu verlassen.

Sind Einzelne unter den Uebenden, welche durch irgend eine Schwäche, Steifheit 2c. in diesem oder jenem Gliede, oder durch große Unbeholfenheit im Ganzen außer Stande sind, die Bewegungen übereinstimmend mit den Uebrigen auszuführen, so sind dergl. Individuen für sich abzutheilen u. besonders zu üben. — Ueberhaupt müssen diejenigen Individuen, die ihres Leibes- und Gesundheitszustandes gemäß, nach bestimmten Indicationen zu behandeln sind, besondere Abtheilungen bilden. (S. d. „System der Gymnastik", Abschnitt II. §. 85. u. 86.)

8. Für diejenigen Stützübungen, bei welchen die Bewegung unter Widerstandgeben erfolgen soll, ist wiederholt daran zu erinnern, daß dieser Widerstand nicht gewaltthätig, sondern der bewegenden Kraft proportional gegeben werde.

§. 97. Was nun die Betriebsanordnung rücksichtlich des cursorischen Fortgangs der Uebungen im Ganzen und rücksichtlich der einzelnen Uebungsstunden anbetrifft, so sind hier drei Fälle zu unterscheiden:

1. Die Uebenden sind Privatpersonen, welche aus Liebe zur Sache oder um ihrer Gesundheit willen, einen kürzern oder längern Uebungscursus rein privatim durchgehen; oder

2. die Uebenden befinden sich durchgängig in jugendlichem Alter, gehören einer bestimmten Schulanstalt an, stehen unter der Disciplin dieser Anstalt und sind zur Theilnahme an den gymnastischen Uebungen eben so sehr verpflichtet, wie zu der an jedem andern Unterrichtszweige.

3. Die Uebenden sind Soldaten, für welche die gymnast. Uebungen dienstlich angeordnet sind und so einen disciplinarischen Dienstzweig bilden.

Der erste Fall muß hier außer Betracht bleiben, weil er so verschiedenartige Umstände in sich schließt, daß sich die zu beobachtenden Anordnungen nicht füglich in Kürze angeben lassen; um so weniger, als sich bei solchen Uebenden in dem Betrieb ihrer Uebungen sehr oft eine mehr oder weniger heilgymnastische Behandlung als erforderlich herausstellen wird.

§. 98. Auch für den zweiten Fall werden die anderweitigen Bedingungen und Umstände noch einen gewissen Spielraum zu Modifikationen in der Betriebsordnung erheischen. — Als Anhalt und Beispiel sei hier ein mittel stark besuchtes Gymnasium von 6 Schulklassen angenommen, dessen Schüler sich in dem Lebensalter von 9 bis etwa 18 Jahren befinden; sowie ferner, daß auf jeden Schüler per Woche mindestens zwei gymnast. Uebungsstunden (auf zwei Tage vertheilt) kommen.

Das Weitere wäre dann Folgendes:

1. Jede Schulklasse bildet auch eine Uebungsklasse und übt für sich. Nur für die Prima, wenn sie — wie es oft der

Fall ist — schwach besetzt ist, mag eine Zusammenziehung mit der Secunda angeordnet werden.

2. Der Uebungscursus correspondirt mit dem Schulcursus in der Unterrichtszeit und den Ferien und wird hier (incl. der Ferien) als ein jähriger angenommen.

3. Der Betrieb der Uebungen in jeder Stunde erfolgt nach Uebungszetteln, die sowohl innerhalb der resp. einzelnen Klassen, als auch des ganzen Schulcursus mit den Klassen vorschreiten. (Ueber die Aufstellung solcher Zettel s. §. 100.)

4. Sexta übt nur: die Einübung der verschiedenen Formationen zu den Freiübungen (nach §. 13. u. 14.), sowie von diesen selbst nur die sub I. §. 17—23. u. §. 25. enthaltenen Uebungen. Ferner noch die sub II. §. 28. und 29., jedoch das Marschiren nicht mit Evolutionen verbunden. Ferner II. B: den gewöhnlichen Kurzlauf auf geraden-, Kreis- und Schlangenlinien. Den Dauerlauf bis 5 Minuten. — Rüstübungen gar nicht; dagegen recht oft Spiele.

5. Quinta übt: die sub I. §. 17—24. enthaltenen Gliederübungen. Die sub II. §. 28. u. 29. angegebenen Uebungen; dabei das Marschiren mit Schwenkungen in kurzen Fronten und ganz einfachen Evolutionen; auch wohl den Gang und Kurzlauf nach §. 34. Den Dauerlauf bis 8 Minuten. Wettlauf bis 50 Schritte Entfernung. Springeübungen nach §. 31 u. 32. — Spiele und die allereinfachsten u. leichtesten Rüstübungen.

6. Quarta übt: I. §. 17—24. II. §. 28 u. 29. Kurzlauf wie Quinta. Marschiren mit Evolutionen. Dauerlauf bis 10 Minuten. Wettlauf bis 100 Schr. — Ferner Springeübungen nach §. 31—33.; jedoch den Weitsprung nicht weiter als 2 Fußlängen über Körperlänge. Hochsprung bis auf Spalthöhe, aus dem Stand und mit Anlauf. Ferner II. D. §. 34 und 35. — Einfache Rüstübungen. Spiele.

7. Tertia. Repetition der Uebungen der Quarta; jedoch den Dauerlauf bis 15 Minuten; den Wettlauf bis 120 Schr.; den Weitsprung bis 3 Fußlängen über Körperlänge; den Hochsprung bis Hüfthöhe. Tiefsprung aus Körperhöhe (jedoch erst nach und nach). — Ferner II. §. 34 bis §. 37., so wie gelegentlich Erläu-

terung u. Uebung von III. §. 44 bis 47. — Ferner: IV. Ringen nach §. 75 bis 80. — Rüstübungen. — Wurfübungen (nach „Wehrgymnastik", §. 98.).

8. Secunda u. Prima gehen das ganze Gebiet der Freiübungen durch, so weit es hier dargestellt ist; wobei jedoch sowohl in den Stützübungen, als auch zu sub II. D. gehörigen Gang- und Laufübungen noch Variationen und neue Formen befolgt werden mögen. — Der Dauerlauf mag auf 15 bis 20 Minuten, oder noch weiter, und der Wettlauf bis 150 Schr. ausgedehnt werden. Der Weitsprung bis zur doppelten Körperlänge; der Hochsprung bis Brusthöhe und der Tiefsprung bis über Mannshöhe. — Rüstübungen. — Uebungen im Degen- und Spießfechten (nach „Wehrgymnastik" A und C.). — Wurfübungen wie Tertia, nur weiter ausgeführt.

9. Es wird in Beziehung auf den Betrieb der Freiübungen dienlich und auch in manchen andern Rücksichten ersprießlich sein, gegen Ende jedes Uebungscursus, ein- oder einige Male zwei auf einanderfolgende Uebungsklassen (also Sexta mit Quinta, Quinta mit Quarta, 2c.) in eine Klasse zusammenzuziehen und mit der vereinigten Uebungsklasse gewisse Uebungen mehr im Großen betreiben zu lassen, wozu namentlich die Uebungen sub II. A. b. (§. 29.) geeignet sind.

10. Bei dergleichen Zusammenziehungen, aber auch bei andern passenden Gelegenheiten auch schon bei den Uebungen einer jeden Uebungsklasse, würden die Uebungen II. A. b., sowie noch mehr die sub II. D. noch in der Art zu arangiren sein, daß der eine Theil der Uebenden die Bewegungen vornimmt, der andere die Letztern durch Gesang begleitet, wozu natürlich Compositionen benutzt werden müssen, deren musikalischer Rhythmus dem Rhythmus der Bewegungen entspricht.

§. 99. Für den dritten Fall

ist zu bemerken, daß, je nach dem Ausbildungsgange und den sonstigen Dienstfunktionen, wie dieselben bei den verschiedenen Armeen in verschiedener Weise geordnet sind, die Aufnahme

und Einordnung der gymnast. Uebungen in die militairische Ausbildung der Truppen sich allerdings auch mehr oder weniger anders gestalten kann; jedenfalls aber findet sich wohl allerorts die Uebereinstimmung, daß die Truppen bestehen: 1) aus Rekruten, d. h. aus solchen Mannschaften, welche noch nicht den ganzen Cyklus ihrer militairischen Ausbildung durchgegangen sind, und 2) aus ältern Mannschaften, welche jenen Cyklus wenigstens einmal völlig durchgegangen sind. — Diese Thatsache zum Grunde gelegt, so würde sich die Betriebsordnung etwa folgendermaßen gestalten:

1. Für die Rekruten vom ersten Tage ihrer praktischen Dienstleistung an während der ersten drei Wochen täglich eine Stunde gymnastische Uebungen, und zwar: I. §. 17—24; so wie II. A. a. und b.; jedoch gehören die Uebungen unter b. ohnedies schon zu den militairischen Exercitien, und müssen daher als solche für sich nach den bestehenden Vorschriften geübt werden. Ferner von II. B. der Kurzlauf in Reihen, auf geraden- u. Kreislinien. Dauerlauf bis etwa 8 Minuten. Wettlauf bis 50 Schr.

2. In den folgenden zwei Wochen nur viermal wöchentlich. Zunächst wieder I. §. 17—24. — II. B. Kurzlauf wie vorher. Dauerlauf bis 10 Minuten. Wettlauf bis 100 Schritt. Ferner II. C. §. 31—33.; jedoch bei diesen Springeübungen nur geringe Sprungmaße.

3. In der folgenden, also in der sechsten Woche: viermal wöchentlich. Stets Wiederholung des Bisherigen. Dann II. B.: Kurzlauf auch in kleinen Fronten. Dauerlauf bis 15 Minuten. Wettlauf bis 120 Schr. — II. C.: Springübungen bei entsprechenden vergrößerten Sprungmaßen.

4. Nach der sechsten Woche und durch die zweite und dritte Ausbildungs-Periode hindurch*) würden die gymnast. Uebungen

---

*) In der militair. Ausbildung der Rekruten sind im Allgemeinen drei Perioden unterschieden, welche umfassen: 1) die Elementarausbildung, 2) den Garnisondienst (Wachtdienst ꝛc.), 3) den Felddienst (nebst Schießen ꝛc.).

der Rekruten etwa nur einmal per Woche stattfinden. Auch würden keine wirklich neuen Uebungen hinzutreten, sondern die schon durchgenommenen mit mancherlei Variationen oder Verschärfungen geübt werden; z. B. das Laufen in Kolonnenformation, das Laufen und Springen mit dem Gewehr in der Hand, u. s. w.)

5. Für die nicht mehr im Rekrutenverhältniß stehenden Mannschaften würde sich die Zeit für den regelmäßigen Betrieb der gymnastischen Uebungen auf diejenigen zwei Monate des Jahres beschränken können, in welchen der anderweitige Dienst jene Uebungen am zulässigsten macht, u. es möchte ein zwei- bis dreimaliges Ueben per Woche in dieser Zeit genügen. — In den übrigen Monaten würden die gymnast. Uebungen nach den Umständen gelegentlich anzuordnen sein.

6. Sachlich würden bei den eben erwähnten Mannschaften die gymnast. Uebungen sich dadurch erweitern, daß zu den Uebungen, welche sie als Rekruten durchgenommen haben u. stets zu wiederholen sind, noch hinzutreten: das Ringen, sowie für Infanterie das Bajonetfechten, für Kavallerie das Säbelfechten. — Außerdem Rüstübungen.

7. Von den Rüstübungen würden bei der Infanterie hauptsächlich zu üben sein: Leitersteigen, Klimmen, Klettern (an Tauen, Stangen, Kletterwänden rc.), Balancirgang (auf schmalen, höher u. tiefer zu stellenden festen u. schwankenden Schwebebäumen oder Balken), Barrière-Springen (als Freisprung und Stützschwungsprung). — Bei der Kavallerie würden sich die Rüstübungen auf das Voltigiren beschränken. — Wo es irgend angeht, sind außer den Rüstübungen auch noch Schwimmübungen anzuordnen.

C. Die Uebungszettel.

§. 100. Rücksichtlich der Uebungszettel, von welchen im Anhange einige Beispiele hingestellt sind, ist im Allgemeinen Folgendes zu bemerken:

1. Jeder Uebungszettel umfaßt diejenigen Uebungen, welche in einer Uebungsstunde durchzunehmen sind, und es sind in derselben Stunde keine andern Uebungen weiter durchzunehmen.

2. Jeder Uebungszettel muß eine Reihe von 10 bis 12 Gliederbewegungen nach I. §. 17—25 enthalten, welche ebenmäßig alle Glieder des Körpers beanspruchen. Sie werden in zwei Gruppen vertheilt, zwischen welche als Zwischengruppe oder Einschaltung die andern noch vorzunehmenden Uebungen gesetzt werden.

3. Die Anfangs- und die Schlußbewegung jeder Bewegungsgruppe eines Zettels, namentlich aber die erste u. letzte Bewegung des ganzen Zettels muß eine leichte, ruhige, nicht heftige oder anstrengende Bewegung sein.

4. In jeder der beiden Gruppen von Gliederbewegungen beginnt man entweder mit einer Fußbewegung, verfolgt alle Glieder nach oben hin und schließt mit einer Kopfbewegung, oder man befolgt die umgekehrte Reihenfolge. — Die zu dem Einnehmen der resp. Ausgangsstellungen etwa erforderlichen Bewegungen zählen dabei nicht besonders mit.

5. In die Zwischengruppe kommen die Fortbewegungen von der Stelle, die Stützübungen, das Ringen u. s. w. und resp. auch die Rüstübungen, das Fechten, Spiel ꝛc.

6. Für den Fortgang des ganzen Uebungscursus innerhalb derselben Uebungsklasse müssen die aufeinanderfolgenden Uebungszettel ein Vorschreiten in den Uebungen enthalten, und so auch wieder die Uebungszettel der aufeinanderfolgenden Uebungsklassen im Verhältniß zueinander; letzteres Vorschreiten bezieht sich hauptsächlich auf die mittlere Bewegungsgruppe der Zettel. — (In den nachfolgenden Beispielen konnte das Vorschreiten der Uebungen nicht mit Consequenz befolgt werden, da diese Beispiele vereinzelt hingestellt sind.)

7. Ein u. derselbe Uebungszettel wird, je nach der Dauer des Uebungscursus u. je nach dem Fortschritt in der gymnast. Ausbildung der Uebenden, für einige oder mehrere Uebungstage ꝛc. beibehalten.

8. In den nachfolgenden Beispielen sind für die Zwischengruppe oder Einschaltung nur solche Uebungen angegeben, welche in vorliegender reglementar. Darstellung vorkommen.

Anhang.

Beispiele von Uebungszetteln.

(Nur der erste Uebungszettel macht als einleitender, in seiner Zusammmenstellung eine Ausnahme von den in §. 100. angegebenen Regeln.)

Erster Uebungszettel.

Der erste Zettel enthält eigentlich nur die Einübung des raschen ordnungsmäßigen Antretens zu den Uebungen, der ersten Formation zu den Uebungen, und das correkte Einnehmen und Festhalten der Grundstellung. Die wenigen Gliederübungen sind nur beiläufig mit aufgenommen u. zu üben. — Das Antreten ist auf den lauten Zuruf: „Angetreten!" wiederholentlich zu üben (nach §. 13.) und zwar noch so, daß der rechte oder linke Flügelmann jedesmal an einer anderen Stelle des Platzes u. mit einer anderen Frontrichtung aufgestellt wird, damit die Uebenden sich zu einander orientiren u. in die gegebene Aufstellungsfront zu finden lernen. — Nach jedem Antreten rc. ist die Grundstellung nachzusehen u. resp. zu berichtigen.

1. Angetreten! — Rührt euch! (mehrmals nach Auseinandertreten wiederholt.)
2. Angetreten! — Richt euch! (mehrmals wiederholt.)
3. Angetreten! — Achtung! (oder: Stellung!)
4. Links (rechts) Abstand nehmt: marsch! — Stellung! — Rührt euch! (ohne die Stelle zu verlassen.)

5. Achtung! — Rechts (links) angeschlossen: marsch! (nach dem Zusammenschließen die Wiederholung des Abstandnehmens.) Dann:

6. Füße schließt! — Füße auf!
7. Hüften fest! — Stellung!
8. Rechts (links) angeschlossen: marsch! (der r. (l.) Flügelmann bleibt stehen) — Rührt euch!
9. Achtung! — Abtheilen zu Zweien!
10. Nr. Zwei: 3 Schritt rückwärts: marsch!
11. Kopf rechts: dreht! — vorwärts dreht!
    Kopf links: dreht! — vorwärts dreht!
12. Abtheilung rechts um! — links um!
    Ganze Abtheilung kehrt! — Ganze Abtheilung: Front!
13. Nr. Zwei eingerückt: marsch! — Rührt euch!
14. Achtung! — Rechts (l.) Doppelabstand nehmt: marsch!
15. Fersen hebt! — senkt!
16. Rechts (l.) angeschlossen: marsch!

Zweiter Uebungszettel.

(Aufstellung mit Abstand, oder nach §. 14, 4.)

1. Fersen hebt! — senkt! (rep.)
2. Füße seitwärts stellt! Stellung! (rep.)
3. Hft. fest! — Kniee: beugt! — streckt! — Stellung! (rep.)
4. Hft. fest! — Rumpf vorw. beugt! — streckt!
   Rumpf rückw. beugt! — streckt! Stellung!
5. Arme aufwärts beugt! — Stellung!
   Arme aufwärts streckt! — abwärts streckt! —
   (Diese Bewegung erst nach Zählen: Eins! Zwei!)
6. Kopf vorwärts beugt! — streckt!
   Kopf rückwärts beugt! — streckt!
   Rührt euch! — Dann als Einschaltung:

a) Marschiren in langsamem Schritt (80 Tritte à Minute) in Reihen, mit Abstand und auf geraden Linien (d. h. im Viereck).

b) Kurzlauf in Reihen, mit Abstand, auf geraden Linien. Nicht anhaltend; öfters commandiren: Schritt! um den Lauf mit dem Gang abwechseln zu lassen.

c) Freier Gang.

7. Kopf rechts: dreht! — vorwärts dreht!
   Kopf links: dreht! — vorwärts dreht!

8. Arme seitwärts: streckt! — abwärts streckt! (rep.)
   (Erst nach Zählen: Eins! Zwei!)

9. Rumpf rechts seitwärts: beugt! — streckt!
   Rumpf links seitwärts: beugt! — streckt!

10. Hüften fest und Füße seitwärts: stellt! — Kniee beugt! streckt! — Stellung! (2—3 rep.)

11. R. (l.) Fuß vorwärts stellt! — Fersen hebt! senkt! Füße wechselt um! — Fersen hebt! — senkt! — Stellung!

Fünfter Uebungszettel.

1. Kopf rechts seitwärts: beugt! — streckt!
   Kopf links seitwärts: beugt! — streckt!

2. (Rechts um!) Arme seitwärts: streckt! — Arme vorwärts: rollt! — Halt! — rückw. rollt! — Halt! — Stellung!

3. Arme aufwärts streckt! — Rumpf vorw. beugt! — streckt! rückwärts beugt! — streckt! — Stellung!

4. (Hft. fest!) Rechten Fuß zum Ausfall vorwärts: stellt! — Füße wechselt um! — Stellung! (rep.)

5. Füße seitwärts: stellt! — Fersen hebt! — senkt! (rep.) Stellung!

Rührt euch! — Dann als Einschaltung:

a) Kurzlauf in Reihen u. in Fronten; auch wohl als Dauerlauf von 5 Minuten.

b) Marschiren im Geschwindschritt (108 Tritte à Minute) mit Wendungen u. Schwenkungen.

6. Kopf vorw. beugt! — streckt! — rückw. beugt! — streckt!

7. R. Arm aufwärts, l. Arm vorwärts: streckt! Arme wechselt um! (rep.) — Stellung!

8. Hüften fest u. Füße schließt! — Rumpf rechts dreht! — vorw. dreht! — Rumpf links dreht! — vorw. dreht! — Stellung!

9. (Hft. fest!) Rechtes Knie aufwärts: beugt! — vorwärts streckt! — beugt! — Füße wechselt um! — u. s. w. (d. h. dieselbe Bewegung für das linke Bein.)

10. Arme aufwärts streckt und Füße seitsw. stellt! — Fersen hebt! — senkt! (rep.) — Stellung!

Neunter Uebungszettel.

1. Arme aufwärts streckt! — Kniee beugt! — streckt! — (2 rep.)

2. (Hft. fest!) r. Bein seitwärts hebt! — senkt! } (rep.)
l. Bein — hebt! — senkt! }

3. (Hft. fest u. Füße schließt!) Rumpf rechts dreht! — vorwärts beugt! — streckt! — rückw. beugt! — streckt! — Rumpf links dreht! — u. s. w. — Stellung!

4. R. Arm vorwärts, l. Arm seitwärts: streckt! Arme wechselt um! (rep.)

5. Kopf rechts: dreht! — vorwärts beugt! — streckt! — rückwärts beugt! — streckt! — Kopf links dreht! — u. s. w. — Stellung!

Rührt Euch! — Dann als Einschaltung:

a) Schlußsprung von der Stelle (der Schlußsprung auf der Stelle muß natürlich schon nach

vorhergegangenen Uebungszetteln geübt worden sein).

b) Schrittsprung mit drei Schritt Anlauf.

c) Seitsprung rechts u. links.

Außerdem auch wohl Repetition von Marschirübungen.

6. Kopf rechts seitwärts: beugt! — streckt!
Kopf links — beugt! — streckt!

7. (Rechts um!) Arme seitwärts streckt! — Handschlagungen: Quart! Terz! — Quart! — Terz! (4 rep.)

8. (Hft. fest!) Rumpf vorwärts beugt! — streckt!
Rumpf rückwärts beugt! — streckt!

9. (Hüften fest!) recht. Fuß zum Ausfall vorwärts stellt! — r. Knie beugt! — streckt!
Füße wechselt um! — u. s. w.

10. Arme aufwärts streckt! — Fersen hebt! senkt!

Zwölfter Uebungszettel.

1. (Hft. fest!) Kniee beugt! — streckt! (2 rep.)

2. Hüften fest und Füße schließt! — r. Fuß zum Ausfall vorwärts: stellt! — Füßt wechselt um! — Stellung!

3. (Hüften fest. — Rechts um!) Spreizsprung auf der Stelle: springt! (rep.) — Stellung! — Front!

4. Hft. fest u. Füße seitw. stellt! — Rumpf vorwärts beugt! — streckt! — rückw. beugt! — streckt! — Stellung!

5. Arme aufwärts-, seitw.-, vorw.-, rückw.- und abwärts: streckt! (rep.)

6. Kopf vorw. u. rückw. beugt! — streckt!
Rührt euch! — Dann als Einschaltung:

a) Weitsprung auf Mannslänge.

b) Gang- u. Kurzlauf in Reihen u. Fronten mit markirtem Schwertritt.

c) Marschiren.

7. Kopf rechts u. links seitw. beugt! — streckt!

8. Arme vorw. streckt! — Finger paarweis spreizt! schließt! (rep.) — Stellung!

9. (Hft. fest!) r. Bein seitwärts hebt und Rumpf links seitwärts: beugt! — streckt!

L. Bein seitwärts hebt u. Rumpf rechts seitwärts: beugt! — streckt!

10. (Hüften fest!) rechtes Knie aufwärts beugt! — seitwärts führt! — vorwärts führt! — Füße wechselt um! — u. s. w. (rep.)

11. Repetition von Bewegung 3. (d. h. die spreizstehende Rumpfbeugung und Streckung)

12. Arme aufw. streckt und Füße seitwärts: stellt! — Fersen hebt! — senkt! — Stellung!

Zwanzigster Uebungszettel.

1. Kopf links: dreht! — rechts dreht! — vorwärts dreht!

2. (Rechts um!) Arme halb vorw. beugt! — streckt! (rep.) — Stellung!

3. Füße schließt! — r. Arm aufwärts streckt und l. Fuß vorwärts: stellt! — Rumpf links seitw. beugt! — streckt! — Arme wechselt um! — u. s. w. — Stellung!

4. (Hft. fest!) Rumpf vorw. u. rückw. beugt! — streckt! — Stellung!

5. (Hüften fest!) recht. Knie aufwärts beugt! — rückwärts streckt! — aufw. beugt! — Füße wechselt um! — u. s. w. — Stellung!

6. Arme aufwärts streckt und Füße seitw. stellt! — Fersen hebt! — senkt! — Stellung!

Rührt euch! — Dann als Einschaltung:

a) Stützübungen (z. B. §. 59., §. 63., §. 67.).

b) Gang- u. Laufübungen (z. B. §. 35., §. 36.).

7. Repetition der ersten Bewegung.

8. R. Arm vorwärts, l. Arm seitw. streckt! — Handschlagungen: Quart! — Terz! (rep.) — Arme wechselt um! — u. s. w. — Stellung!

9. Arme aufwärts streckt! — Rumpf vorwärts beugt! — streckt! — rückw. beugt! — streckt! — Stellung!

10. Arme aufw. streckt u. r. Knie aufwärts beugt! — r. Knie rückwärts streckt! — Fersen hebt! — senkt! — r. Knie aufwärts beugt! — Stellung!

11. Dieselbe Bewegung jedoch bei rückwärts gestrecktem linken Knie.

12. (Hft. fest!) Kniee beugt! — streckt!

Dreißigster Uebungszettel.

1. Füße schließt und Arme aufwärts streckt! — r. Fuß vorwärts stellt! — Fersen hebt! — senkt! (2 rep.)

2. (Hüften fest!) r. Knie aufwärts beugt! — r. Fuß rechtsum rollt! — Halt! — linksum rollt! — Halt!

Füße wechselt um! — u. s. w. — Stellung!

3. Arme aufwärts streckt und Füße seitw. stellt! — Rumpf vorwärts: beugt! — streckt! — rückw. beugt! — streckt! — Stellung!

4. Arme seitwärts: hebt! — senkt! (3 rep.)

5. Kopf rechts dreht! — Kopf vorwärts u. rückw. beugt! — streckt!

Kopf links dreht! — Kopf vorwärts und rückwärts beugt! — streckt!

Rührt euch! — Dann als Einschaltung:

a) Stützübungen (z. B. §. 60., §. 68.).
b) Ringeübungen (nach §. 77 u. §. 83 a.).
c) Radegang (§. 39.).

6. Kopf vorwärts und rückwärts beugt! — streckt!

7. Arme aufwärts-, seitwärts-, vorwärts-, rückwärts- und abwärts: streckt! (2 rep.)

8. Hüften fest und Füße schließt! — Rumpf rechts und links: dreht! — vorwärts dreht! — Stellung!

9. (Hft. fest!) r. Fuß rückw. stellt! — r. Knie beugt! — streckt! Füße wechselt um! — u. s. w. — Stellung!

10. Arme aufwärts streckt und Füße seitw. stellt! — Fersen: hebt! — senkt! (2 rep.)

Zweiunddreißigster Uebungszettel.

1. Kopf rechts u. links: dreht! — vorwärts dreht!

2. Arme vorwärts streckt! — Handschlagungen: Quart! — Terz! — Prim innen! — Prim außen! — Stellung!

3. (Rechts um! — Arme voll vorwärts beugt!) Unter Marschbewegung Arm-Rückwärtsschlagungen: im langsamen Schritt vorwärts marsch! (4—5 Schritte) Halt! — Kehrt! — Mit rechts antreten dasselbe: marsch! — Halt! — Stellung! — Front!

4. (Hüften fest und Füße schließt!) Rumpf rechts und links dreht! — vorwärts dreht! — Stellung!

5. Rechten Fuß rückw. stellt! — Fersen hebt! — senkt! — Füße wechselt um! — u. s. w.

Rührt euch! — Dann als Einschaltung:

a) Stützübungen (z. B. §. 68. §. 70.).

b) Gang- u. Laufübungen (z. B. §. 37.).

c) Ringeübungen (§. 83.).

7. Arme aufwärts streckt u. Füße seitwärts stellt! — Fersen hebt! — senkt! — Stellung!

8. (Hüften fest!) Rechtes Knie aufwärts beugt! — Knie seitwärts führt! — vorwärts führt! — Füße wechselt um! — u. s. w.

9. Rechten Arm aufwärts streckt! — Rumpf links seitw. beugt! — streckt! — Arme wechselt um! — u. s. w.

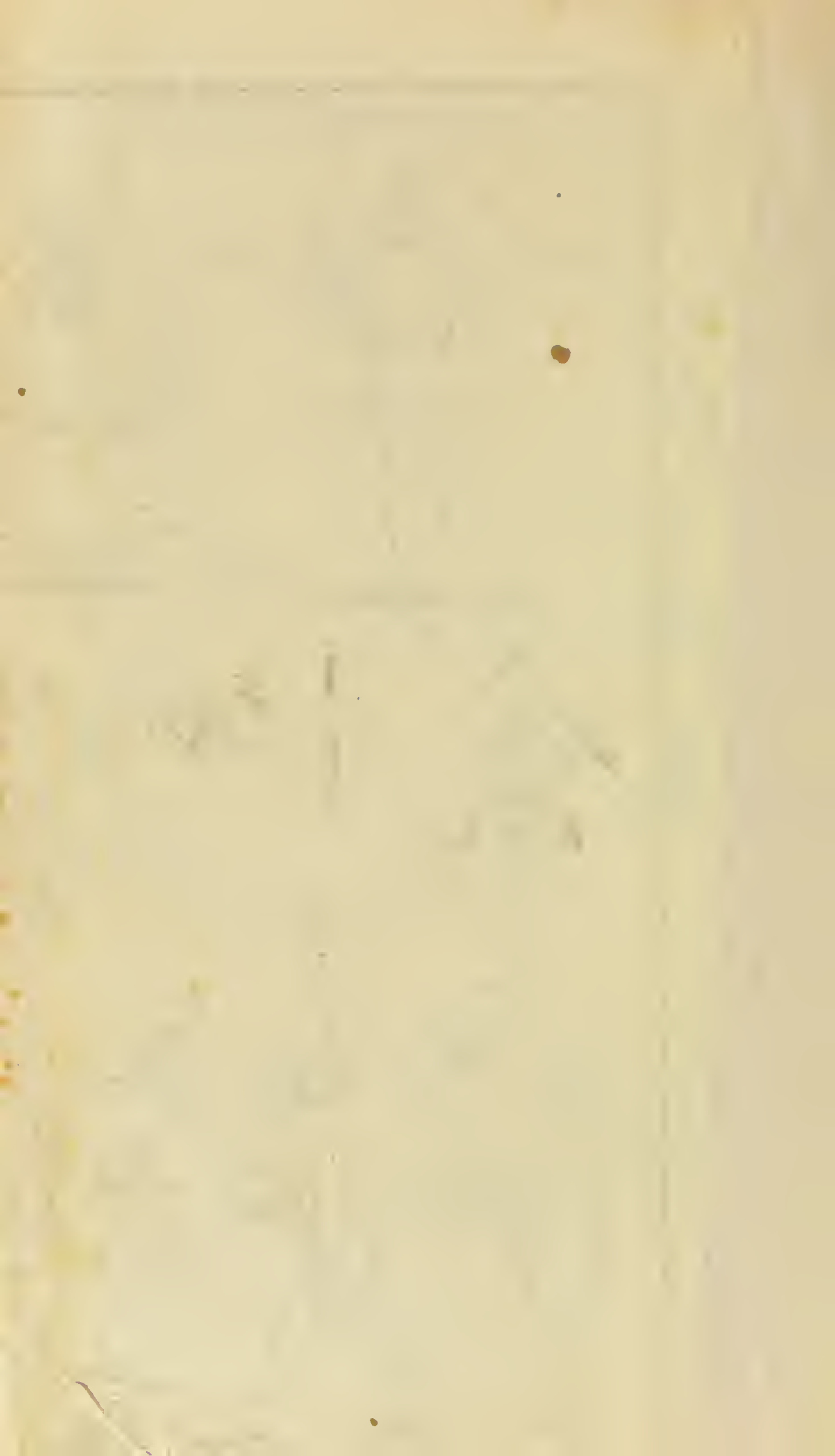
10. (Rechts um! Arme aufwärts beugt!) Unter Marschbewegung Wechsel-Armstreckung aufwärts u. abwärts: im langsamen Schritt vorwärts marsch! — Halt! — Kehrt! — Mit rechts antreten dasselbe: marsch! — Halt! — Front!

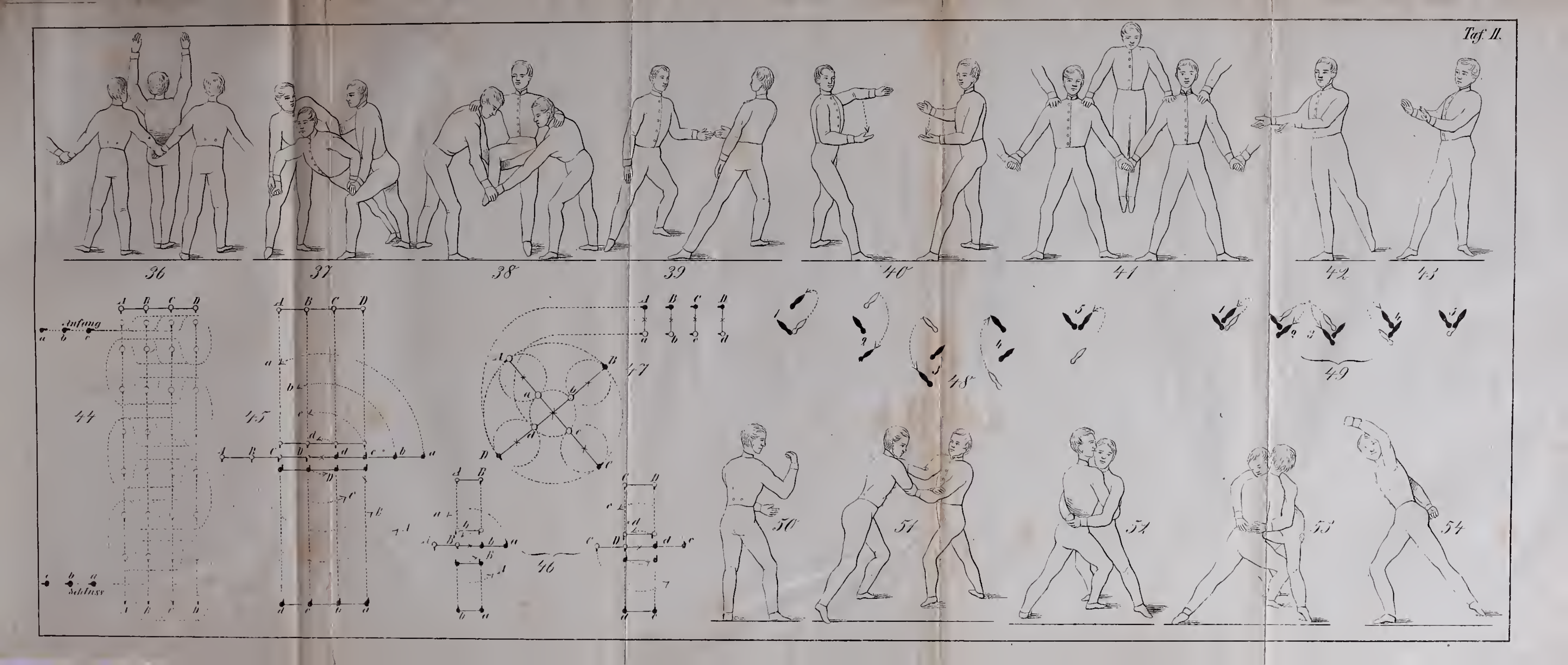
11. Kopf rechts seitwärts beugt! — streckt!
Kopf links seitwärts beugt! — streckt!



Berlin, Druck von Gustav Schade,
Oranienburgerstr. 27.


Taf. I.
drei!
vier!
zwei
eins!




Taf. II.
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
Anfang
Schluss
A
B
C
D
a
b
c
d

